



Parken som redskap för stresshantering

Madelaine From Björk & Jenny Lindkvist



Kandidatarbete vid institutionen för stad och land
Sveriges lantbruksuniversitet Uppsala
Landskapsarkitektprogrammet 2012

SLU, Sveriges lantbruksuniversitet, Fakulteten för naturresurser och
lantbruksvetenskap
Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur
EX0499 Projekt i landskapsarkitektur, 2012, 15 hp på landskapsarkitektprogrammet,
Uppsala
Nivå: Grundnivå G2E
© Madelaine From Björk & Jenny Lindkvist
Titel: Parken som redskap för stresshantering
Engelsk titel: The Park as a Resource for Stress Management
Nyckelord: Urbana gröna miljöer, Stresslindring, Miljöpsykologi, Hälsoträdgårdar,
Stresslindrande kriterier
Handledare: Maria Hedberg, SLU, institutionen för stad och land
Examinator: Katri Lisitzin, SLU, institutionen för stad och land
Online publication of this work: <http://epsilon.slu.se/>

Sammanfattning

Ett allt allvarligare problem i dagens samhälle är stressrelaterade sjukdomstillstånd till följd av människans nuvarande livsstil. En livsstil vilken äger rum i stadens informationssamhälle, där hjärnan ständigt utsätts för intryck som buller liksom nyhetsflöden. För att dessa intryck inte skall övergå i stress krävs reflektion och återhämtning, något som naturen har visat sig utgöra en effektiv miljö för. Det är därför av vikt att stadens gröna miljöer bevaras trots dagens rådande hållbarhetsstrategi, vilken förespråkar förtätning. Med denna vetskap står det också klart att kvaliteten i utformningen för de gröna urbana miljöerna, är avgörande för stadsinvånarens stresslindring. Arbetets syfte är således att sammanställa kriterier för analys och förslag till designåtgärder av en parkmiljö i staden samt att testa dessa på Vasaparken i Stockholm, med avsikt att främja människors olika behov av stresslindring. Intentionen med arbetet är att genom litteraturstudier undersöka vad miljöpsykologiska teorier och hälsoträdgårdars läror framhåller är viktiga aspekter för utformning av återhämtande miljöer samt sammanställa dessa till kriterier. Arbetet resulterade i tolv stycken kriterier, vilka bland andra baserar sig på Grahns behovspyramid samt Kaplans begrepp, fascination. Resultatet visar att Vasaparken uppfyller olika behov av stresslindring, men till viss del brister i att uppfylla behovet för reflektion i avskildhet, något som svårt stressade individer är i behov av. Det är därför viktigt att genom designåtgärder förstärka de delar i parken, vilka i analysen visar sig ha potential att uppfylla behov för reflektion och avskildhet. I arbetet föreslås därför designåtgärder i olika omfattning, vilka förutom kriterierna baserar sig på kunskaper inhämtade från ett samtal och platsbesök i Alnarps rehabiliteringsträdgård. I arbetet föreligger dock en svårighet med att använda aspekterna, då de baseras på forskning i psykologi och därmed inte berör den form av design vilken landskapsarkitekten använder sig av. Ytterligare en problematik i arbetet med aspekterna är att de grundar sig i forskning, vilken jämför gröna miljöer med urbana hårdgjorda miljöer och därmed utelämnar jämförelser mellan olika gröna miljöer. Vi ser därmed ett behov av vidare forskning inom ämnet vilken ser till olika gröna miljöers inverkan på människans stresslindring i staden. Trots att stadsparken utgör en del av stadsmiljön, kan dessa med en utformning som har stöd i forskningen, tillfredsställa människors behov av stresslindring samt motarbeta den allt vanligare folksjukdomen stress och därmed främja människans framtida hälsa. Förhoppningen är att vårt arbete skall visa på hur aspekter från litteraturen kan översättas till konkreta tillvägagångssätt, användbara för landskapsarkitekten vid analys och gestaltning.

Abstract

The increasing problem of Stress-related illnesses may lie in the information society of modern life in cities. Time for recovery and reflection are decreasing, where an endless amount of impressions must be processed, if not to become a cause of stress. Nature is proved to have a restorative effect on humans. Although the densification of cities may be of importance as a planning strategy for sustainability, preservation of green environments are of great importance for human recovery. The aim of this study is to compile guidelines, which purpose is to be applied in a green urban park environment, used in analysis and changes in the design of the park. The guidelines were applied on the central park Vasaparken in Stockholm with the intention of testing a way to create a stress-reducing environment due to the diverse need of stress reduction for urban dwellers. The benefits of nature's restorative qualities were examined through a study of literature on the subject of environmental psychology, the instorative garden school and the healing garden school. This study resulted in twelve criteria, based among others on Patrik Grahn's assertion that people are in different need of stress reduction and on Kaplan's concept of fascination. Our result show that Vasaparken could satisfy a few needs for stress reduction, but show a shortage of places where people can fill the need for reflection unaccompanied, something stressed individuals require. Places in the park, which have potential qualities for recovery, are consequently in need of modification. In our work we thereby propose changes in the design to a greater and smaller extent, which is based on, besides the compiled guidelines, knowledge obtained from a visit and conversation in the rehabilitation garden of Alnarp. The main difficulty of this study is that our guidelines are gathered from research adjacent to psychology and does not concern the aspects of design. Another dilemma lies in the fact that most research is focusing on the comparison between urban hardscaped environments and green natural like environments that omits a comparison between different green environments. Therefore we have noticed an unmet need for further research in this subject. Finally, although the green urban park is a part of the city, it can with a foundation in research facilitate an important ease from stress. Our hope is that this work shows how different aspects from literature, insisting benefits of nature, can be translated into guidelines useful for the landscape architect in the work with analysis and in the shaping of urban green environments.

Introduktion

Stress börjar bli en folkhälsofråga. Det visar en vetenskaplig utvärdering om prevention och rehabilitering vid långvarig ohälsa. I denna påpekas att stressrelaterade sjukdomstillstånd som smärta och depression är de vanligaste sjukdomstillstånden i Sverige hos individer i åldrarna 20-60 år. Dessa uppkommer oftast som en konsekvens av långvarig stress då hjärnan inte fått vila (Nygren, Åsberg, Jensen, Vingård, Nathell, Lisspers, Eriksson, & Magnusson 2002). Peter Währnberg (2010 ss. 133-147), professor i beteendemedicin, menar att en anledning till detta är det nya informationssamhället, vilket innebär ökade krav på avancerade studier, att vara uppdaterad, tillgänglig via telefon som dator liksom en vilja att framstå som framgångsrik. Vidare framhåller Währnberg att människans evolutionärt sett tidiga svar på att hantera stress, inte motsvarar det liv vi människor lever idag. Där den snabba sociala, ekonomiska och tekniska utvecklingen inte stämmer överens med vår hjärnas utveckling. Währnberg påtalar att till skillnad från förr, överöses vår hjärna idag med intryck och information som hjärnan förväntas kunna bearbeta.

Idag bor majoriteten människor i staden (Sida 2009). Terry Hartig (2005 ss. 268-269), docent i psykologi, menar att detta ger konsekvenser för människan då den i staden utsätts för ett flertal stressande effekter. Hartig nämner exempel som buller, trafik, trängsel och luftföroreningar, vilka tillsammans med samhällets övriga intryck kräver bearbetning. Han menar därmed att det är stadsmiljön i sig, som individen kan behöva återhämta sig ifrån.

Stadens tilltagande invånarantal leder ofta till exploatering och förtätning, vilket bidrar till att grönområdena minskar till yta (Kellert & Wilson 1993 s. 116). Detta innebär att framtida generationer riskerar att förlora kontakten med naturen (Nilsson 2009 ss. 18-19).

Flera miljöpsykologiska forskare förespråkar naturen som läkande miljö, däribland Kaplan och Talbot (1983 ss. 163-203). De menar att naturen verkar stimulerande för människans psykiska välmående genom att den tillåter återhämtning. Ulrich (1993 ss. 73-137) förordar en annan teori, som talar för att människan har en biologisk nedärvd förmåga att känna positivt för miljöer där individen känner sig trygg och att vissa miljöer i naturen därför verkar stressreducerande. Ulrich med kollegor förespråkar att naturens förmåga att ge återhämtning, sker snabbt och att även korta anblickar av natur kan ge återhämtning i vardagen. De menar att detta ger stöd åt att inslag av natur i staden är av vikt, som rum att vistas i och vyer att betrakta från exempelvis arbetsplatsen (Ulrich S. Roger, Simons, Losito, Fiorio, Miles & Zelson 1991).

Med kunskapen om naturens läkande krafter har olika terapiskolor vuxit fram. Dessa använder naturen som hjälpmedel i terapin med tre skilda tillvägagångssätt. Den ena använder arbete i naturen som terapeutisk form medan den andra utgår från naturen som läkande miljö att vistas i och betrakta. Den sistnämnda skolan kombinerar de två föregående som terapeutisk metod (Stigsdotter & Grahn 2002).

Med den moderna människans behov av att hantera stress och med grund i den forskning som finns idag rörande naturens förmåga att lindra stress, framhåller Nygren et. al (2002) att det finns en kunskap och möjlighet att omsätta den i praktiken. De menar att detta skulle kunna leda till åtgärder, vilka kan mildra

samhällets höga omkostnader för rehabilitering och långtidssjukskrivningar orsakade av stress.

Med vetenskapen om staden som människans rådande livsmiljö, där de gröna ytorna krymper, blir kvaliteten på de gröna urbana miljöerna väsentlig för individens stresshantering (Grahn & Stigsdotter 2003). Vi anser därför att det är av vikt att stadsplaneraren och landskapsarkitekten, planerar för en väl fungerande stad där stressförebyggande åtgärder tas i beaktning. Med denna uppsats ville vi uppmärksamma landskapsarkitekten och stadsplaneraren på naturens stresslindrande effekter i samband med gestaltning av den urbana utomhusmiljön. Genom att studera kopplingen mellan stresslindring och natur i miljöpsykologiska teorier samt i trädgårdsterapeutiska läror, sammanställde vi kriterier att använda i analys samt till förslag av stresslindrande åtgärder i Vasaparken.

Bakgrund

Redan tidigt i människans historia fanns kunskapen om naturens positiva inverkan på människans välmående. Detta är dock en vetenskap som har svängt genom historien i samband med samhällets utveckling, men som på senare tid åter uppmärksammats i bland annat miljöpsykologiska teorier (Grahn 2010 ss. 49-68). Studier i miljöpsykologiska teorier indikerar att gröna miljöer har en positiv inverkan på stresslindring. Dessa studier med utgångspunkt i psykologin, baseras ofta enligt Caroline Hägerhäll¹, på en jämförelse mellan stresslindring i gröna naturmiljöer kontra urbana miljöer. Genom hälsoträdgårdarnas läror omsätts dessa teorier till design vid utformningen av terapiträdgårdar för svårt stressade individer (Grahn 2010 ss. 49-68).

Stress

Previa (2001), en av de större aktörerna inom företagshälsovård, menar att det inte finns någon allmän definition av stress, då begreppet används på olika sätt och i olika sammanhang. Previa beskriver att den tidiga benämningen av stress inom biologin, uttrycktes som den reaktion som sker i en organism vilken utsätts för yttre påfrestning. Ulrich (1986) beskriver stress som en reaktionsprocess vilken, på ett psykiskt och fysiskt sätt, svarar mot hot vilka riskerar att rubba vårt välbefinnande. Grahn och Ottosson (2003) benämner istället stress som ett resultat av en aktivering av negativa känslor samt av det autonoma nervsystemet, delen av nervsystemen som är kopplat till den äldre delen av hjärnan evolutionärt sett. En del av hjärnan vilken inte är viljestyrd samt reglerar andning och blodtryck.

Previa (2001) skiljer på positiv och negativ stress. Den positiva stressen, vilken är prestationshöjande, sker då vi blir utsatta för en situation där kraven inte överstiger individens känsla av kontroll. Den negativa stressen utlöses då förhållandet är det motsatta, det vill säga då kraven överstiger känslan av kontroll. Den höga halten av stresshormoner som utlöses i samband med detta, orsakar känslor av hjälplöshet och nedstämdhet. Dessa hormoner infinner sig också vid avsaknad av kontroll i kombination med mycket låg stimulans eller allt för ensartade aktiviteter.

¹ Caroline Hägerhäll Professor vid institutionen Arbetsvetenskap, ekonomi och miljöpsykologi SLU Alnarp, samtal den 27 april 2012.

Stressen blir en sjukdom då individen utsätts för stress under lång tid utan återhämtning, menar Inga-Lena Bengtsson (2010 ss. 29-35) legitimerad psykoterapeut och läkare. De psykiska och fysiska energireserverna blir slutligen helt uttömda, och om detta sker riskerar individen att drabbas av utmattningssyndrom. Vidare beskriver Bengtsson utmattningssyndrom som en förslitning i kroppens och hjärnans stressregleringssystem, vilket leder till att det autonoma nervsystemet kommer i obalans liksom att vardagens sysslor blir oöverstigliga.

Naturens roll genom historien

Vetskapen om naturens inverkan på människans hälsa är ingen ny upptäckt, utan har funnits med under hela historien, påtalar Grahn (2010 ss. 49-70). Redan under antiken sattes människans hälsa i samband med natur, där vattnet hade en central roll som hälsobringande kraft och Hippokrates nyttjade trädgården som ett redskap för rehabilitering, vård och läkning. Under medeltiden var det framför allt inom klostren som läran levde vidare, samtidigt som spa-kulturen fick fäste i Europa. Under 1700- och 1800-talet slog läran om naturen som läkande kraft också igenom i läkekonsten, menar Grahn. I samband med detta kom många parker och boulevarder att anläggas i städerna med avsikt att uppmuntra till promenad. Under denna tidsperiod kom också parker och trädgårdar att förläggas intill sjukhus liksom många psykiatriska anstalter förlades till natursköna miljöer.

Under 1850-talet gjorde industrialiseringen intåg i Sverige. Tio procent av Sveriges befolkning var då bosatta i städer, enligt Kell Åström arkitekt med inriktning mot stadsplanering (1993 ss. 30-38). Åström poängterar att då industrialiseringen, i slutet av 1800-talet, fick sitt egentliga genomslag i Sverige innebar det en världsomfattande förändring för hela samhället. Både en teknisk, sociologisk och ekonomisk utveckling men också en förändrad syn inom sjukvården. Grahn (2010 ss. 49-70) menar att detta resulterade i uppfattningen att både städer och sjukhus skulle konstrueras som industrier, vilka endast skulle innehålla de mest nödvändiga aspekterna för människans hälsa och välbefinnande.

I städernas industrier lockade arbeten, vilket fick stora mängder människor att bosätta sig i staden. Detta innebar en omfattande exploatering av städerna där bostadshus växte i antal medan grönytor ofta förlades till tomtmarker, som på grund av den kuperade terrängen var svåra att bebygga. (Åström 1993 ss. 30-38). Exploatering av staden sker än idag till följd av stadens fortsatta popularitet. 2008 var majoriteten av världens invånare bosatta i städer (Sida 2009). Denna fortsatta trend medför en förtätning av staden, vilket också är en stadsbyggnadsstrategi för en hållbar miljö, trots risken att gröna urbana miljöer byggs bort (Riksdagen 2011). Detta kan enligt studier utförda av Grahn och Stigsdotter (2003) ge konsekvenser för människans stresshantering.

Sambandet mellan minskad stress och gröna miljöer

En studie utförd av Grahn och Stigsdotter (2003) visade att det finns ett samband mellan besöksfrekvens av gröna urbana miljöer och individens upplevda stress. I studien framkom att personer, vilka besöker gröna urbana miljöer sällan, upplever en högre grad av stress än personer som oftare besöker dessa ytor. Samma studie visade också på att tillgång till grönytor och besöksfrekvens av dessa påverkar stressnivån. En större tillgång och en högre besöksfrekvens av gröna öppna ytor visade en lägre stressnivå hos individen. Samtidigt uppvisade människor vilka önskar att de besökte grönytor oftare, en högre nivå av stress. Grahn och Stigsdotters studie indikerar att individer vilka saknar tillgång till en trädgård

rapporterar en högre stressnivå samt tenderar att besöka grönytor mindre frekvent än personer utan tillgång till trädgård. Studien tyder på att en orsak till detta skulle kunna vara att avståndet till gröna urbana parker är längre för de som saknar tillgång till en trädgård än för de som har denna tillgång. Detta är dock ej statistiskt säkerställt. Med denna studie framhåller Grahn och Stigsdotter att gröna urbana miljöer kan anses viktiga för människans stressreducering i staden.

En annan studie utförd av forskarna Kuo och Sullivan (2001), vittnar om grönområdets lugnande egenskaper samt påvisar att närheten till grönytor i bostadsområden kan ha aggressionsdämpande effekter. I studien uppvisade personer med närhet till grönytor ett mindre omfattande aggressivt beteende än personer utan grönytor i sitt bostadsområde. Detta tror författarna kan bero på att koncentrationsförmågan, vilken kräver en ansträngning för att bibehållas, tillåts återhämtas i gröna miljöer och därmed dämpar det aggressiva beteendet genom att verka restorativa.

I en studie utförd av Honeyman (1992 ss. 143-145) gjordes en jämförelse mellan stresslindring i tre typer av miljöer innehållande olika andel vegetation. Studien visade att en miljö i stadens utkant bestående av en hög andel vegetation gav en snabbare återhämtning samt mer fullständigt, än en urban miljö innehållande vegetation liksom en urban miljö med avsaknad av vegetation. Studien visade också en skillnad i stresslindring mellan de två sistnämnda miljöerna, där den urbana miljön innehållande vegetation gav upphov till återhämtning i högre utsträckning. Honeyman menar att resultaten från undersökningen styrker vikten av gröna inslag i urbana miljöer för att främja invånarnas psykiska välmående i form av stresslindring.

Forskning vilken behandlar gröna miljöers positiva effekter på människans välmående har ofta miljöpsykologiska teorier som grund. Studierna görs dock utifrån olika infallsvinklar, där miljöpsykologi tillsammans med landskapsarkitektur och arbetsterapi förenas i det gemensamma intresset att påvisa och undersöka den gröna miljöns goda inverkan på människans hälsa (Nilsson s. 9).

Miljöpsykologiska teorier

Grahn (2009 ss. 20-22) nämner framför allt två miljöpsykologiska teorier, vilka utgår från Ulrich S. Roger, professor i arkitektur, och paret Kaplans, professorer i psykologi, arbeten rörande naturens läkande och helande förmåga. Grahn (2009 s. 20) sammanfattar Ulrichs teori med meningen "Återhämtning från stress genom att omgivningen signalerar trygghet. Stephen och Rachel Kaplans teori sammanfattar Grahn (2009 s. 22) istället som "Återhämtning från informationsbelastning".

Ulrich (1993 ss. 73-137) menar att människans förkärlek till naturen uppkommit genom evolution och därmed blivit en del av vårt genetiska arv. I det sammanhanget menar Ulrich att människor genom evolutionen kan ha adapterat en rädsla alternativt en positiv känsla för vissa naturelement. Den som lärt sig undvika farorna och anpassat sig till naturens olika förutsättningar, menar Ulrich, har gynnats genom evolutionen. Detta talar för att människan idag har en inlärd förmåga att tilltalas mer av vissa naturtyper, i teorin kallat Biophili, och en obehagskänsla för andra fenomen eller element i naturen, kallat Biophobi. Savannen menar Ulrich är en sådan naturtyp som människan föredrar, då den mänskliga evolutionen anses ha ägt rum där och miljöns uppbyggnad med gles vegetation, gjorde att den upprättgående människan hade lättare att upptäcka hotande rovdjur. Tillgången på mat och vatten anses också ha varit god där. Detta menar

Ulrich har bidragit till att vi idag föredrar savannlika utblickar oavsett vilken kultur vi härstammar från samt vilken ålder vi innehar. Att vatten är en signal för en trygg miljö är dessutom bevisat genom empiriska studier hävdar Ulrich. Det signalerar tillgång på dricksvatten och föda samt möjlighet till skydd och försvar

Vidare menar Ulrich att människans ursprungliga stresspåslag sker på samma sätt idag som tidigt i människans utveckling, när individen kände sig hotad. Skillnaden är att hoten då uppkom vid exempelvis möte med rovdjur, genom att förlora orienteringen eller vid hotande väderfenomen som en storm. Ulrich framhåller att individer vilka hade en snabbare förmåga att återhämta sig från stress och därmed kunde påbörja nya moment snabbare, har gynnats genom evolutionen. Miljöer med öppna gräsytor kombinerat med dungar och enstaka träd samt vatteninslag gör att vi kan släppa oron och därmed minska stressen. En sådan miljö är enligt Ulrich restorativ för människan, vilken verkar återhämtande och stressreducerande.

Genom empiriska undersökningar har sex stycken psykologiskt viktiga egenskaper i miljön kunnat påvisas, menar Ulrich (1986). Landskapets *Komplexitet* är den första egenskapen, vilken innebär att det skall finnas ett medel till högt antal enskilt uppfattade element i en miljö. Den andra egenskapen innebär att landskapets beståndsdelar skall vara strukturerade så att en *Fokalpunkt* uppstår, samtidigt som den tredje beskriver vikten av ett tydligt definierat *Siktdjup* i landskapet. I de fjärde och femte egenskaperna framhåller han betydelsen av en jämn *Markstruktur* vilken skall inbjuda till att förflytta sig på liksom en *Böjd siktlinje* där innehålllet avslöjas vartefter individen förflyttar sig. Den sjätte och sista beskriver relevansen av obetydliga eller frånvarande *Hot*, vilka annars motverkar människans förmåga att återhämta sig.

Kaplan och Kaplans teori framhåller likaså naturen som restorativ, där människans förmåga till uppmärksamhet och dess påverkan på individens mentala tillstånd behandlas (Grahm 2009 ss. 15-30). Kaplan och Talbot (1983 ss. 163-203) menar att människan har en förmåga att ta in sin omgivning på två sätt, dels genom riktad uppmärksamhet och dels genom fascination. Den riktade uppmärksamheten, koncentrationsförmågan, innebär en ansträngning där vi prioriterar och selekterar information för att kunna bibehålla uppmärksamheten. Kaplan och Talbot menar därmed att den riktade uppmärksamheten är en nyckelfunktion för mänsklig effektivitet. De menar dock att den utgör en hämmande förmåga, då den kräver ansträngning och därav leder till utmattning och större benägenhet att handla impulsivt. Då förmågan till riktad uppmärksamhet är uttröttad behöver effektiviteten återhämtning, vilket enligt Kaplan och Talbot, innebär något som gör att den riktade uppmärksamheten ej behöver användas.

Enligt Kaplan (Kaplan 1983 se Kaplan 1995) utgör naturen en restorativ omgivning, där fyra komponenter återställer den riktade uppmärksamheten varav fascination är den centrala komponenten. *Fascination*, menar Kaplan, är den spontana uppmärksamheten som inte kräver någon ansträngning och därmed ger individen möjlighet till vila från den riktade uppmärksamheten och den intellektuella ansträngningen som vardagen innebär. Vidare framhåller Kaplan att tre andra komponenter krävs för att en miljö skall verka restorativ, att befinna sig någon annanstans, miljöns omfång samt kompatibilitet. *Att befinna sig någon annanstans* handlar om att skapa ett avstånd mellan befintlig miljö och vardagen, vilket innebär ett sinnestillstånd snarare än en fysisk förflyttning. En *Miljöns omfång* måste dessutom vara tillräckligt innehållsrik och sammanhållen att upple-

velsen av att träda in i en ny värld uppstår. För att uppnå *Kompatibilitet* krävs att individens förväntningar stämmer överens med miljöns förutsättningar, det vill säga att individens behov måste stämma överens med vad platsen har att erbjuda. Dessutom bör miljön förmedla den information som krävs för att individens avsikter i miljön skall uppfyllas.

Hälsoträdgårdar

De två miljöpsykologiska teorierna, framförda av paret Kaplan samt Ulrich, ligger i huvudsak till grund för de utarbetade terapiformerna; The Horticultural Therapy School, The Healing Garden School samt The Cognitive School (Stigsdotter & Grahn 2002). Terapiformerna används vid såväl sjukhus som privata rehabiliteringsträdgårdar och fängelser, där personer med utmattningssyndrom, utbrändhet och andra stressjukdomar behandlas. I många fall riktar sig även terapiformerna till personer med funktionsnedsättning, Alzheimers sjukdom samt personer utsatta för övergrepp (Nilsson 2009 ss. 9-11).

Enligt American Horticultural Therapy Association (AHTA u.å.) innebär The Horticultural Therapy School att trädgårdsarbetet i sig liksom aktiviteter som sker i trädgården är meningsskapande för människan. AHTA framhåller att den hortikulturella terapiformen är en aktiv process som sker i samförstånd med en terapeut samt ett uppsatt behandlingsprogram. Genom arbete och aktiviteter i trädgården, påpekar AHTA att patienterna lär sig ta ansvar och få hoppet tillbaka. Dessutom betonar AHTA att den fysiska aktiviteten som trädgårdsarbetet innebär, bidrar till att muskler, koordination, styrka och balans tränas. På så sätt hjälps patienterna att genom terapin bli självständiga och återfå självförtroendet.

I The Healing Garden School är det, enligt Stigsdotter och Grahn (2002), människans vistelse i naturmiljöer som verkar läkande och återhämtande på individens sjukdomstillstånd. De påtalar att denna teori utgår mer uttryckligen från Kaplan och Kaplan samt Ulrich teorier. Vidare menar Stigsdotter och Grahn att det inom denna skola är naturens kravlöshet, tillskillnad från exempelvis mänskliga relationer, som anses fungera restorativt. *Naturelement* såsom växter, sten och vatten kräver inte något i gengäld av människan. Sten och vatten kan dessutom, enligt Stigsdotter och Grahn, uppfattas som eviga och inge trygghet. Teorin pekar också på en skillnad mellan trädgården och naturen där den förstnämnda generellt sett ställer högre krav, men vilket också påpekas, kan styras genom utformning. Ulrich (1999 ss. 27-86) framhåller att användandet av element som *Abstrakt konst* bör betänkas i samband med utformning av helande trädgårdar, då studier visat att uppfattningen av abstrakt konst skiljer sig mellan konstintresserade och allmänheten. Dessa studier pekar på att abstrakt konst har en tendens att förstärka upplevelsen av stress hos redan svårt stressade individer.

The Cognitive School beskrivs av Stigsdotter och Grahn (2002) som en kombination av The Horticultural Therapy School och The Healing Garden School. Hälsoeffekterna består därav både av den *Sinnesstimulering* som trädgården och den vilda naturen kan erbjuda hämtat från The Healing Garden School, liksom i aktiviteterna som sker där inspirerat av The Horticultural Therapy School. Dessutom utgörs den läkande kraften av individens förståelse för sin bakgrund och tidigare erfarenheter, vilka ligger till grund för dennes självbild. Grahn (2005 ss. 245-262) påtalar att en sådan trädgård bedrivs på Sveriges Lantbruksuniversitet i Alnarp där trädgården bland annat är utarbetad för att återuppväcka de svårt stressade patienternas slumrande sinnen. Anledningen till att sinnesstimulering används i utformningen, menar Grahn, beror av att trygga sinnesintryck främjar

mentala samt kroppsliga processer och då många sinnen används i naturen verkar aktiveringen av dem hälsofrämjande. Även färg och form kan stimulera sinnen genom att väcka känslor. I Alnarp blev personalen i rehabiliteringsträdgården, Lindfors och Tauchnitz (2010 ss 149-163), varse om att en rabatt med starkt färgade växter väckte kreativitet. Lindfors och Tauchnitz menar också att dofter kan väcka minnen och ge upphov till sinnesstämningar liksom smaker och ljud. Taktila sinnesintryck i form av beröring är också en viktig del i rehabiliteringen. Där anses sjukgymnasten ha en viktig del i behandlingen, liksom materialen i trädgården vilka kan trigga känslor och frigöra mentala blockeringar. En beröring av lammöron eller att känna solens värmande strålar mot huden, menar Lindfors och Tauchnitz, kan verka välgörande för individen.

Grahns behovspyramid

Vid utformningen av Alnarps rehabiliteringsträdgård har Grahns (2005 ss. 249-251) tillsammans med sina medarbetare i rehabiliteringsträdgården, använt sig av Grahns behovspyramid (se figur 1). Behovspyramiden togs fram genom studier, i vilka Grahns påvisade att människor har olika känslighet för omvärlden beroende sin sinnesstämning. Behovspyramiden består av fyra *behovsnivåer*, där varje nivå enligt Grahns uttrycker en persons sinnesstämning beroende på upplevd stressnivå. Högst upp i pyramiden har personen som mest energi och har därför behov av ett utåtriktat engagemang, vilket bidrar till att personen vill vistas i sociala sammanhang. Något som de flesta platser också tillåter. På det andra steget i behovspyramiden har personen energi nog att vara aktivt deltagande. Individen föredrar då att umgås med utvalda människor och djur där prestationerna är kravlösa. Detta innebär att personen är i behov av olika miljöer som tillfredsställer aktivt deltagande, något som Grahns anser att en trädgård gör. På den tredje nivån i pyramiden känner personen ett behov av emotionellt deltagande. Individen har då något mindre psykisk kraft än i de övre stegen och föredrar därför att betrakta snarare än att delta i aktiviteter. Personen vill vistas i miljöer med karaktär av äng eller hage, vilka ger möjlighet till utblickar. På den nedersta nivån i pyramiden förmår personen endast att uppbringa ett inåtriktat engagemang. Miljöerna individen vill vistas i då bör vara kravlösa och tillåta avskildhet med få intryck samtidigt som de bör vara ostörda, något som vild natur ofta erbjuder.

Grahns (2010 ss. 49-68) vidare studier visade att människors olika sinnesstämningar påverkar behovet av en viss karaktär på grönyta. Utifrån denna iakttagelse utvecklades åtta karaktärsbeskrivningar av grönområden. Grahns fann att en individ som under en längre tid utsatts för svår stress ofta har svårt att ta in och tolka sin omvärld, i dessa fall kan sinnliga och lugna miljöer verka rehabiliterande. Rehabiliteringen leder till ett förändrat tankemönster vilket bidrar till att individen klättrar i behovspyramiden och slutligen är redo att söka sig ut till mer utmanande miljöer innehållande fler intryck. Grahns menar att en park som består av ett flertal olika karaktärerna attraherar flera besökare än en park som endast består av ett fåtal karaktärer. Avslutningsvis uttrycker Grahns (2005 s. 251) ”har man tillgång till ett varierat grönområde kan man inleda ett samspel med detta område på många skilda plan”.



© Grahns 2012-05-11, egen bearbetning.

Figur 1. Patrik Grahns behovspyramid. Basen på pyramiden står för en miljö som är lugn, skyddande, och med få intryck, vilken en person kan vara i behov av då den psykiska kraften är som lägst och behovet av att utföra aktiviteter enskilt och att vara ensam är som störst. Desto högre upp i pyramiden individen kommer ju mer psykisk kraft finns och desto mer sociala aktiviteter orkar individen med.

Vasaparken

Vasaparken är centralt belägen i stadsdelen Vasastaden i Stockholm (se figur 2). Den återfinns mellan, St. Eriksplan i väst och Odenplan i öst samt Sabbatsbergs sjukhusområde i söder. Fram till mitten på 1700-talet var Stockholms Bergianska trädgård förlagd där, men förflyttades till Brunnsviken, då marken enligt den nya stadsplanen var tänkt att bebyggas (Bergianska trädgården u.å.). Vasaparken anlades 1898 och var då, enligt Nina Gunne (2007) redaktör på tidningen Arkitekten, Stockholms första park med plana gräsbeklädda ytor vilka tillät aktivitet. Parken har enligt Gunne också nyttjats för potatisodling under andra världskriget samt använts som träningsyta för OS-idrottarna 1912. Under år 2002 till 2006 utfördes en upprustning av Vasaparken vilken Gunne menar, syftade till att uppdatera parken efter de nutida invånarnas behov, där lek och aktivitet var fortsatt tongivande för utformningen. I parkens mitt upprustades lekparken genom att gummiastfaltskullar blandades med olika sorters material i en pedagogisk tanke, vilken Gunne menar handlar om barns behov av kontakt med olika material. I gestaltningen påtalar hon hur särskild vikt lagts vid tillgänglighet, belysning och säkerhet samt att tillåta en samexistens av användarnas många intressen.

Vasaparken innehåller i dag en rad olika delar framhåller Gunne. I parkens västra del återfinns tre terrassträdgårdar i granit och betong, vilka är spår från landskapsarkitekten Erik Glemmes upprustning under 1940-talet. Astrid Lindgrens terrass utgör parkens östra del tillsammans med bollplanen vilken vintertid spolas till isbana.



© Stockholms Stadsbyggnadskontor 2012-05-03

Figur 2. Kartan visar Vasaparkens placering i Stockholms innerstad.

Syfte

Syftet med arbetet är att sammanställa kriterier för analys och förslag till designåtgärder av en parkmiljö i staden samt att testa dessa på en stadspark i Stockholm, med avsikt att främja människors olika behov av stresslindring.

Vilka kriterier är relevanta för analys och designåtgärder av Vasaparken i Stockholm för att utifrån besökarnas olika behov bidra till stresslindring?

Målsättningen med arbetet är att de sammanställda kriterierna skall uppmärksamma landskapsarkitekten på aspekter, vilka kan användas vid utformning av gröna urbana miljöer med avsikten att lindra människors upplevda stress.

Avgränsning

Projektarbetet omfattade cirka 360 timmar inom ämnet landskapsarkitektur under vårterminen 2012. Arbetets tyngdpunkt var stresslindring i gröna urbana miljöer med utgångspunkt i att invånarna i staden kan antas uppleva stress i en varierad grad och därmed har olika behov av stresslindring. Tematiskt avgränsades ämnet av den information som berör gröna miljöers positiva inverkan på människors mentala hälsa i utomhusmiljö, vilket inkluderar stress, stresshantering samt stressförebyggande åtgärder. Teorierna som undersöktes i syfte att svara på frågeställningen var ämnen som berörde; The Healing Garden School, The Cognitive School, miljöpsykologiska teorier samt forskning om människans hälsa i gröna miljöer. Inom tidsramen för arbetet kunde ett platsbesök utföras i en rehabiliteringsträdgård för att komplettera litteraturstudierna med konkreta designelement utformade specifikt för stresslindring. Vi genomförde besöket i Alnarp med anledning av deras breda kompetens inom hälsoträdgård samt miljöpsykologi.

The Cognitive School vilken Alnarps rehabiliteringsträdgård tillhör, förespråkar medicinskt kunnig personal såsom terapeuter, sjukgymnaster och läkare som en del av rehabiliteringen. När vi använde oss av trädgårdsterapin i sammanställningen av kriterierna för underlag till analysarbetet och designåtgärderna, avgränsade vi oss till att endast se till den helande miljön som utgångspunkt för stresslindring. Av praktiska och ekonomiska skäl ansåg vi att den delen av träd-

gårdsterapin där personal erfordras blev för komplicerad att ta hänsyn till och applicera på stadsparken. Dessutom ansåg vi det rimligt att anta att majoriteten av stadens invånare inte lider av stress i den grad som patienterna i Alnarp och därför ej kunde tänkas vara i behov av en resurs i sådan omfattning.

Teorierna kring den gröna utomhusmiljöns påverkan på människans stress studerades med avsikten att förebygga utbrändhet och stressrelaterade sjukdomar. Utomhusmiljöns positiva påverkan på människans hälsa i övrigt, i form av frisk luft, exponering av dagsljus vilket främjar d-vitaminupptaget samt fysisk aktivitet, behandlades ej i arbetet. I detta arbete behandlades endast de goda effekterna miljön har på stresslindring.

Vasaparken i centrala Stockholm utgjorde den geografiska begränsningen för analysen och designåtgärderna. Förslaget till designåtgärder begränsades till att endast omfatta enklare förändringar såsom tillägg eller förändring av växtmaterial. För att inom arbetets ramar rymma alla delar som sammanställning av kriterierna, analysen samt förslag till designåtgärderna, illustrerades designåtgärderna i översiktliga idéskisser.

Begreppsprecisering

Gröna Urbana miljöer används i uppsatsen enligt Grahn och Stigsdotters (2003) definition "Urban open green spaces", vilket avser alla typer av gröna utomhusmiljöer i staden innehållande olika mängd vegetation.

Designåtgärder. Ordet design, definieras enligt Nationalencyklopedin (uå) som en "internationellt använd term för formgivning, dvs. gestaltning av... miljöer". När vi använder begreppet designåtgärder syftar vi på skapandet av enklare förändringar i en miljöns utformning som exempelvis förändringar i växtmaterial och gångvägars dragning.

Metod

Ett platsbesök i Alnarps rehabiliteringsträdgård genomfördes. Därefter valdes Vasaparken i Stockholms innerstad ut och en inventering inklusive en områdesindelning av parken utfördes. Utifrån aspekter från litteraturstudien sammanställdes kriterier i form av frågor, vilka användes i en analys av Vasaparken. Utifrån analysen bestämdes omfattning på designåtgärder till respektive område, med målsättningen att verka stressreducerande för parkens besökare. Till förslag av designåtgärder användes kriterierna återigen tillsammans med kunskapen vi förskansat oss från samtalet och platsbesöket i Alnarps rehabiliteringsträdgård.

Platsbesök och samtal i Alnarps rehabiliteringsträdgård

Vi genomförde ett platsbesök i Alnarps rehabiliteringsträdgård och förde ett samtal med rehabiliteringsträdgårdens trädgårdsmästare Frederik Tauchnitz. Trädgården besöktes eftersom den är specifikt utformad för att verka stresslindrande och rehabiliterande för svårt stressade individer. Samtal med Frederik Tauchnitz genomfördes då han varit delaktig i trädgården sedan anläggningsskedet och har en god kunskap om trädgårdens utformning. Samtalet syftade till att behandla idéerna kring trädgårdens uppbyggnad med utgångspunkt i teorierna samt

Tauchnitz erfarenheter insamlade under rehabilitering med svårt stressade individer. Vi gick en rundvandring i trädgården tillsammans med Tauchnitz, där han beskrev tanken bakom trädgårdens utformning. Platsbesöket och samtalet utökade vår kunskapsbas i ämnet genom att visa på specifika designlösningar i trädgården, vilka är utformade för stresslindring i grön utomhusmiljö. Informationen från samtalet och platsbesöket gav därmed konkreta förslag och idéer till arbetet med designåtgärder, tänkta att stärka Vasaparken som stresslindrande miljö.

Val av park

Vasaparken i Stockholms innerstad, valde vi med utgångspunkt i att den skulle vara centralt belägen då det bidrar till att många av stadens invånare passerar den dagligen och att den därmed kan utgöra en plats för invånarnas stressreducering. Parkens yta skulle också ha en omfattning vilken är representativ för många andra parker i staden. Detta innebär att den har möjlighet att tillgodose ett brett spektrum av rumsliga strukturer och tillfredsställa flera av människors olika behov. Då avsikten med arbetet var att studera gröna miljöers positiva inverkan på stress, var det avgörande att större delen av parken skulle utgöras av gräsbelädda ytor samt i viss mån innehålla träd, buskar och planteringar.

Inventering av Vasaparken

Vi utförde en inventering av Vasaparken med avsikten att ta reda på parkens övergripande struktur i form av gång- och cykelvägar, entréer, terräng med branta slänter samt sol- och skuggexponerade platser liksom särskilda målpunkter som bollplan och lekplats. Dessa sammanställdes därefter i en karta. Vidare i inventeringen delade vi upp parken i områden efter dess rumsliga struktur såsom aktivitetsinnehåll, topografi och växtkaraktärer. Dessa namngavs och redovisades i en karta för att skiljas åt. Detta utförde vi med intentionen att i analyssteget både kunna genomföra en övergripande analys av parken liksom se mer detaljerat till varje områdes specifika rumsliga innehåll. Intentionen var också att utifrån rumsindelningen kunna föreslå designåtgärder specifikt till enskilda delar av parken.

Sammanställning av kriterier genom litteraturstudier

Vi utförde litteraturstudier i miljöpsykologi samt i litteratur rörande hälsoträdgårdar som The Healing Garden School och The Cognitive School med motivet att finna aspekter vilka i litteraturen påtalas viktiga för återhämtande gröna miljöers utformning. Aspekterna sammanställde vi i kriterier i form av frågor, med motivet att använda dessa i analys samt till förslag på designåtgärder i parken. Utöver sista kriteriet behovsnivåers frågor, sammanställde vi Grahns behovspyramid i en tabell. Detta i syfte att undersöka om parken uppfyller samtliga stresslindrande behovsnivåer samt klassificera respektive område efter behovsnivå.

Analys av Vasaparken

Vi genomförde en analys av Vasaparken utifrån de sammanställda kriterierna bestående av frågor samt en tabell utifrån Grahns behovspyramid. Analysen ge-

nomfördes med syftet att ta reda på parkens brister och förutsättningar att verka stressreducerande för parkens besökare. I analysen använde vi varje kriterium, genom att ställa dess frågor mot parken som helhet liksom för respektive område i parken. Detta med avsikten att ta reda på i vilken form och omfattning kriterierna uppfylls i parken. Resultaten av analysen redovisade vi för parken som helhet, liksom för de områden som uppfyller kriterierna. För kriterierna sinnesstimulering samt behovsnivåer utfördes och redovisades analysen ingående för varje enskilt område. Sinnesstimuleringen undersöktes i syfte att ta reda på i vilken omfattning sinnena stimuleras i varje område, då dessa är designmässigt viktiga i utformningen av hälsoträdgårdar. Kriteriet behovsnivåer bestående av frågor samt en tabell, sammanställd utifrån Grahn's behovspyramid, användes i syfte att klassificera varje område till en eller flera behovsnivåer. Tilldelningen av nivå baserade sig på en bedömning utifrån de enskilda områdenas sammansättning, vilken möjliggör en viss typ av aktivitet och därmed tillfredsställer ett specifikt behov av stresslindring. Detta utförde vi med anledning av människors varierande sinnesstämning i samband med stress och därmed olika behov av rumsliga karaktärer på grönområden. Klassificeringen hade som utgångspunkt att ta reda på om alla behovsnivåer i pyramiden återfinns i parken. Klassificeringens avsikt var dessutom att ta reda på om respektive område uppfyller minst en nivå fullt ut eller brister i att uppfylla en eller flera behovsnivåer. Intentionen med detta var att kunna föreslå lämpliga designåtgärder beroende på varje områdes tilldelade behov. Vi redovisade områdenas behovsnivåer med hjälp av en karta, vilken markerade områden som uppfyller samt områden som brister i att uppfylla en eller flera behovsnivåer. Därefter sammanfattade vi analysens resultat med intentionen att klargöra hur och i vilken omfattning parken uppfyller kriterierna, med avsikt att dra slutsatser om vilka designåtgärder parken är i behov av för att verka stresslindrande för besökaren.

Förslag till designåtgärder

Utifrån analysen av Vasaparken kunde vi fastställa parkens behov av stresslindring. Med utgångspunkt i analysen föreslog vi designåtgärder baserade på kriterierna, samtalen med Frederik Tauchnitz samt platsbesöket i Alnarps rehabiliteringsträdgård. Samtliga åtgärder föreslogs med intentionen att stärka parkens befintliga stresslindrande kvalitéer. Till områden, vilka i analysen uppfyllde minst en behovsnivå i behovspyramiden, framlades designåtgärder i mindre omfattning i syfte att främja deras stresslindrande kvaliteter. I och med att dessa uppfyller en behovsnivå idag, fyller de redan en stresslindrande funktion i parken då specifika aktiviteter tillåts. De designåtgärder som föreslogs handlade därför främst om att dämpa intrycken från staden liksom intryck i området, vilket därmed främjar områdenas aktiviteter. Till de områden som enligt analysen inte uppfyllde någon behovsnivå fullt ut, men vilka har potential att göra det, föreslog vi mer omfattande designåtgärder. Detta med avsikten att utefter områdenas rådande struktur i form av växtlighet och vägar samt utefter områdenas tillgångar såsom möjlighet till aktivitet, utforma stresslindrande miljöer. De mer omfattande designåtgärderna redovisades i text samt i idéskisser.

Resultat

Resultatet för platsbesöket och samtalet i Alnarps rehabiliteringsträdgård finns sammanfattat nedan och ligger till grund för den senare delen av resultatet med förslag till designåtgärder. Efter platsbesöket och samtalet redovisas resultatet från inventeringen vilken följs av de utifrån litteraturen sammanställda kriterierna. Svaren på kriteriernas frågor vilka ställts mot Vasaparken i en analys, redovisas i avsnittet analys av Vasaparken vilken följs av en sammanfattning av analysen. Avslutningsvis redovisas förslagen för designåtgärder i två delar där en del beskriver de mindre omfattande designåtgärderna och den andra delen beskriver de mer omfattande förändringarna.

Platsbesök och samtal i Alnarps rehabiliteringsträdgård

Under samtalet med trädgårdsmästaren och landskapsarkitekten Frederik Tauchnitz² framkom en rad betydande designstrategier vilka Alnarps rehabiliteringsträdgård är konstruerad efter. Designstrategier vilka Tauchnitz förklarar kan vara väsentliga att betänka vid utformning av stresslindrande miljöer.

Tauchnitz påpekar att människor har ett varierat behov av rumsliga strukturer med olika innehåll, dels strukturer där elementen skapar ett mer ombonat samt slutet rum och delvis där elementen är strukturerade på ett sådant sätt att rummet öppnar upp sig till tomma ytor. Tauchnitz tydliggör människors varierade behov ytterligare och pekar på att somliga människor har behovet att dra sig undan till det vilda, medan andra kan föredra det mer ordnade rummet då det vilda rummet kan förorsaka stress i sig, genom dess något mer röriga intryck. I Alnarps rehabiliteringsträdgård återfinns därför en vildare del, i vilken gångar klipps fram i gräset och där växter med varierande höjd skänker ätbara ting. I detta område återfinns de ärbara tingen på marknivå i blåbär, smultron och rabarber, medan nypon, krusbär och slån finns på den mellersta nivån och körsbär, plommon och päron allra högst upp.

Tauchnitz förklarar att de i rehabiliteringsträdgården sökt skapa ett mer aktivt rum, genom att utforma rummet med mer rationella och effektiva material som exempelvis betong samt placerat rummet i ett mer exponerat läge än övriga rum. Dock framhålls vikten av att trots den aktiva utformningen, skall det fortfarande finnas plats för betraktande om detta föredras av besökaren. Vidare låter Tauchnitz oss förstå att de i trädgården, för att frambringa mer återhämtande rum, använder sig av dämpade kulörer och sittbänkar samt placerar rummet i ett mer skyddat läge. Han menar att ett sätt att åstadkomma skyddade platser, kan vara att arbeta med avgränsande häckar i människors sittande huvudhöjd. Detta tillåter individen att se ut men inte synas utifrån samtidigt som personens orientering vidhålls. Han menar dock att skyddade rum i offentliga sammanhang skulle kunna ge besökaren en känsla av otrygghet och att otryggheten i dessa sammanhang skulle kunna mildras, genom att på olika sätt inbjuda människor till platsen.

² Frederik Tauchnitz Trädgårdsmästare vid Alnarpsrehabiliteringsträdgård, samtal den 27 april 2012.

Vidare menar Tauchnitz att ljudskapande material kan användas för att dölja för människan otrevliga ljud, som exempelvis buller, trafikbrus med mera. Ett sådant material är bambu vilken, när den vajar i vinden, ger ifrån sig prasslande ljud. Vatten i rörelse kan också ge upphov till ett sådant läte som på ett visst avstånd överöser trafikbruset.

Tauchnitz framhåller sinnesstimulering som en viktig egenskap för rehabiliteringen av svårt sjuka. Han menar på att många som lider av svår stress har ett nedsatt lukt- och smaksinne vilket kan återuppväckas i trädgården. Doftande växtmaterial, som lavendel, är därför viktiga ingredienser i trädgården. Likaså använder sig Tauchnitz av smakstimulerande växter som timjan och mynta. Sinnesstimulering genom taktil känsel framhålls också som en viktig komponent i trädgårdens utformning, vilka stimuleras genom att mjuka växtmaterial som lammöron används liksom att gångvägarnas markmaterial skiftas mellan grövre och finare grus. Tauchnitz betonar att genom att variera markmaterialet tenderar besökarens tempo ändras, liksom att besökaren erbjuds en utmaning som kan skapa avskildhet då tillgängligheten försvåras. Den visuella stimuleringen av färger är dock mer komplex. Starka färger kan enligt Tauchnitz fungera som visuellt buller för mycket stressade människor, medan andra kan uppleva dessa positivt och inspireras till kreativitet. Dämpade och dova färger är dock vanligare förekommande i vår omgivning och i naturen vilket i allmänhet ger större återhämtande effekter på människan.

Huruvida människor i olika åldrar och från skilda kulturer på ett specifikt sätt stimuleras till återhämtning i trädgården förklarar Tauchnitz med att människor söker sig till den del i trädgården som fungerar bäst för den enskilda individens återhämtning. Han menar dock att olika växter vilka kopplar till skilda kulturer kan användas för att förstärka individens sammanhang till miljön. Tauchnitz berättar utifrån egna erfarenheter att han märkt att människor med rötter i Sverige ofta ser ett stort värde i prydnadsväxter såsom tulpaner, medan människor från andra kulturer uppskattar nyttoväxter som till exempel örter mer. För att nå ut till olika åldrar föreslår Tauchnitz att olika höjder på element används med avsikt att underlätta för barn och gamla att komma åt och se. Detta bör särskilt utnyttjas om växtmaterialet är av sådant slag att det med fördel tas på, betraktas på nära håll eller bär frukt.

Inventering av Vasaparken

Inventeringen visar att Vasaparken till största del är gräsbeklädd samt innehåller flera gång- och cykelvägar, där några kan liknas mer vid stigar än vägar på grund av deras bredd (se figur 3). Åtta målpunkter utmärker sig från parkens övriga delar, genom att de huvudsakligen möjliggör olika typer av aktiviteter. Parken består av sju entréer, vilka återfinns på parkens samtliga sidor. Parken innehåller ett antal extra solexponerade platser samt en plats som till största delen av dagen består av skugga. Parken är till viss del kuperad, framför allt parkens västra sida. Dessa kuperingar övergår på vissa ställen till att bilda branter. Parken avgränsas mot staden av större trafikerade vägar samt delas upp i den södra delen av byggnader bestående av förskolor och bostäder.



© Stockholms Stadsbyggnadskontor 2012-05-03

Figur 3. Kartan visar befintliga gång- och cykelvägar, entréer, terräng med branta slänter samt sol- och skuggexponerade platser liksom särskilda målpunkter som bollplan, lekplats, parklek, Erik Glemmes Terrasser, hundrastgård, minigolfbana samt caféer.

Parkens rumsliga struktur med varierande växtlighet, målpunkter, topografi samt en variation i rymd, gör att den kan delas in i områden (se figur 4). Aktivitetsrummet är ett öppet och plant område med många funktioner i form av café-verksamhet, bollplan samt minigolfbana. Vegetationen i området är sparsmakad med några få planteringsytor och träd vilka främst återfinns längs parkens kanter som vetter mot staden. Lekplatsen är placerad på en något högre terräng än Aktivitetsrummet. Lekplatsen är relativt plan, bortsett från de konstruerade gummiasfaltskullarna samt klippvallar vilka angränsar till Aktivitetsrummet. Kullarna består av kuperad gräsbeklädd terräng med äldre träd och några öppnare ytor. Branta klippvallar avgränsar området ner mot Dalgången. Dalgången vilken smalnar av in mot parken, öppnas upp och blir bredare ut mot staden. Området kantas av trädrader samt klippvallarna. På en högre höjd söder om Dalgången återfinns det inhägnade och sluttande området Hundrastgården. Området är öppet, består av grus och saknar vegetation med undantag för den buskplantering som kantar inhägnaden. Intill Hundrastgården tar Höjden vid. Detta område be-

står av mindre träd- och buskplanteringar samt på sina ställen berg i dagen. Områdets högsta punkt består av en plan yta som åtföljs av en sluttande yta vilken övergår i områdena Dalgången och Slänten. Slänten är ett sluttande, gräsbeklätt område med äldre träd vilka utgör den huvudsakliga vegetationen. Parkens västra del kantas till största del av området Naturslingan. Denna är uppbyggd av en kuperad terräng som slingrar sig fram mellan berghällar, buskplanteringar samt gräsytor. En stig från området löper uppåt och in i Glemmes terrasser. Glemmes terrasser består av tre kvadratiska ytor omgärdade av granitmurar. Ytorna innehåller ett fåtal planteringsytor och sittbänkar. Därefter tar parkens södra del vid vilken består av Oasen, ett område i två nivåer. Oasens övre del är öppen och saknar vegetation bortsett från gräsmatta och några få juvenila träd. Oasens nedre del utmärks av ett bredkronigt äldre träd samt en skulptur.



© Stockholms Stadsbyggnadskontor 2012-05-03

Figur 4. Kartan visar resultatet av områdesindelningen av Vasaparken utifrån deras rumsliga karaktärer.

Sammanställning av kriterier

Kriterierna vilka redovisas nedan är sammanställda från aspekter i litteraturen. Aspekterna återfinns *kursiverade* i de delar av bakgrunden vilka behandlar miljöpsykologiska teorier och hälsoträdgårdar. Kriterierna är sammanställda i egna formulerade frågor, med avsikt att användas i analys av Vasaparken samt till förslag av designåtgärder. Om kriterierna uppfylls i analysen är dessa medverkande till att Vasaparken utgör en stresslindrande miljö.

Komplexitet

- Är rummets uppbyggnad vad gäller stråk, växtlighet och koncept avläsbart för betraktaren och därmed underlättar förståelsen för parkens överordnade struktur och sammanhang?
- Innehåller parken element i den mängd att parken inte upplevs som rörig och svår att avläsa för besökaren?
- Finns det något element som utmärker sig och vägleder besökaren, exempelvis landmärken, eller är det mesta likartat och gränsar till det monotona och uttråkande och därmed saknar komplexitet?

Siktdjup

- Finns vyer vilka ger god överblick över parkrummet?

Markstruktur

- Är framkomligheten god, det vill säga saknas hinder på vägen såsom överhängande växter och stenar vilka kan försvåra framkomligheten för rullatorer, barnvagnar och rullstolar?
- Är vägen i gott skick, det vill säga inga ojämnheter och gropigheter?

Böjda siktlinjer

- Är parken uppbyggd så att miljön och vyer avslöjar sig vartefter besökaren förflyttar sig, vilket lockar besökaren att vandra vidare genom parken?
- Finns slingrande vägar och en variation mellan öppet och slutet skapade av exempelvis vegetation vilket ger böjda siktlinjer?

Hot

- Saknas störande ljud i parken som exempelvis ljud från byggnationer?
- Är trafiken inte ljudmässigt eller visuellt påtaglig i parken?
- Stora öppna ytor vilka gör att besökaren känner sig uttittad saknas?
- Har samtliga av parkens sittplatser skydd i ryggen, vilket ger besökaren trygghet och minimerar att besökaren utsätts för något oväntat bakom dennes rygg där individen saknar uppsikt.
- Känns parken trygg att vistas i, det vill säga att exempelvis skymd sikt inte förekommer, vilket gör att människan vill vistas där och rädslan för att utsättas för överfall minskar?
- Saknas i övrigt störande inslag i form av exempelvis skadegörelse eller vanskötsel?

Fascination:

- Finns det möjlighet till fascination vilket tillåter den spontana uppmärksamheten att ta över för den riktade uppmärksamheten?

- Finns platser vilka möjliggör betraktelse av fascinerande inslag som naturfenomen i form av exempelvis molnformationer?
- Finns fascinerande inslag som djurliv i form av lekande hundar, vilda djur och insekter?
- Finns fascinerande inslag som vatten i form av damm, fågelbad, naturliga formationer som sjö eller bäck?
- Finns fascinerande inslag som berg- eller stenformationer?
- Finns fascinerande inslag i form av växtlighet vilka ger upphov till fascination genom prassel som löv på buskar och träd eller blomsterprakt?

Att befinna sig någon annanstans:

- Finns en tydlig gräns mellan stad och park exempelvis genom markmaterialbyte, vilket skapar ett psykiskt avstånd till staden?
- Överordnar sig intrycken i parken stimuli från staden?
- Stängs intrycken från staden ute genom exempelvis avgränsande häckar?
- Överröstas stadens intryck av parkens intryck som till exempel av fågelkvitter eller lek?

Platsens omfattning

- Är parkens omfattning sådan att den ger utrymme till olika sorters aktivitet, vilket skänker besökaren valfrihet?

Kompatibilitet:

- Speglar miljön individens avsikter och behov genom att tillåta olika form av aktiviteter som fysiska, sociala, reflekterande och rofyllda, vilket ger möjlighet till olika grad av stresslindring?
- Är parken utformad så att besökaren kan förstå vilka behov den kan uppfylla?

Abstrakt konst:

- Saknas abstrakt konst, vilka kan uppfattas svårtolkade och därmed stressande?

Sinnesstimulering

- Syn: Finns blommor, träd, färger och former vilka stimulerar synsinnet samtidigt som visuellt störande inslag i form av skräp eller stadsmässiga inslag som bilar saknas?
- Hörsel: Hörs fågelkvitter, porlande vatten, prasslande ljud, ljudet av grus under fötterna och utesluts ljud som kan upplevas obehagliga som buller och skarpa ljud?
- Smak: Finns någon möjlighet till stimulans av smaksinnet i parken i form av till exempel frukt på träd och bär på buskar?
- Lukt: Finns någon möjlighet till att känna doften av blommor, nyklippt gräs eller jord medan lukt från avgaser och dylikt inte upplevs i parken?
- Känsel: Finns möjlighet till angenäma känselupplevelser som värme från solen eller olika typer av textur, medan vind eller obekväma texturer på exempelvis sittplatser saknas?

Behovsnivåer (se tabell 1)

- Uppfylls samtliga behovsnivåer i parken och därmed tillfredsställer människors olika behov av stresslindring beroende på sinnesstämning?
- Uppfylls en eller flera av behovsnivåerna i respektive område genom att miljön tillåter minst en specifik typ av stresslindrande aktivitet?

Behovsnivå	Behov av aktivitet	Behov av miljö
Utåtriktat engagemang	Aktivitet i sociala sammanhang.	Miljöer där många människor rör sig och vistas där exempelvis fotbollsplaner, torg och lekplatser skapar möjlighet till social interaktion.
Aktivt deltagande	Aktivitet tillsammans med djur eller utvalda människor, där kravlösa prestationer accepteras.	Miljöer som möjliggör sociala interaktioner med utvalda människor exempelvis miljöer med viss avskildhet, utformade så att privata samtal kan hållas. Exempel på en sådan miljö är en trädgård vilken tillåter både rörelse och stillsamhet.
Emotionellt deltagande	Aktivitet där människor kan betraktas utan att individen själv behöver delta.	Avskilda miljöer med utblick mot öppna ytor som ängar, vilket tillåter individen att betrakta människor och djur.
Inåtriktat engagemang	Aktivitet i ensamhet genom exempelvis promenad och bärplockning där individen kan reflektera ostört.	Avskilda miljöer som ger en trygg och omslutande känsla som tillåter ensamhet. Dessa skall vara stillsamma, tysta och kravlösa, som miljöer vilka påminner om orörd natur.

Tabell 1. Ur tabellen framgår vilket behov en person kan ha av en viss typ av miljö och aktivitet beroende på grad av stress personen upplever. En person som är i behov av utåtriktat engagemang, högst upp i tabellen, innehar mycket energi och psykisk kraft. En person som däremot befinner sig på behovsnivån inåtriktat engagemang, nederst i tabellen, har låg energi och psykisk kraft, vilket gör att den är i behov av andra miljöer som tillåter en annan typ av aktivitet.

Analys av Vasaparken

Nedan redovisas resultatet från analysen av parken. För varje kriterium redovisas om och i sådana fall hur parken uppfyller kriterierna, där områden vilka uppfyller kriteriet nämns övergripande. För kriterierna vilka behandlar sinnesstimulering och behovsnivåer, redovisas resultatet specifikt för respektive område.

Komplexitet

Parken består av många element och aktiviteter. Den är överskådlig och det är lätt att orientera sig i den. Dock är vissa delar av parken mer komplexa än andra. Den kuperade terrängen ökar komplexiteten i och med att den minskar överskådligheten. Områden med element i parken som utmärker sig är bollplanen i Aktivitetsrummet, de tre terrasserna i Glemmes terrasser, gummiasfaltskullarna i Lekplatsen samt grusytan i Hundrastgården. Växtligheten i parken är likartad med många bevarade äldre träd samt ytor främst beklädda med gräs. Strukturen återkommer också genom hela parken med breda raka huvudvägar och smala slingriga informella vägar.

Siktdjup

Flera av parkens delar är överblickbara då de är vidsträckta och plana eller alternativt belägna på en högre höjd så att utsikt skapas. Områden vilka är vidsträckta och plana är främst Aktivitetsrummet och Oasen medan de områden som är belägna på en högre höjd där utsikt skapas främst är Naturslingan, Glemmes terrasser, Höjden och Hundrastgården.

Markstruktur

Parkens stråk består överlag av bra ytskikt med få gropigheter och har god framkomlighet bortsett från enstaka branta partier. Stigen vilken löper från Dalgången upp på Kullarna är brant, lerig och hal. Intill hundrastgården har parkvägen en mycket brant lutning. Naturslingan har begränsad framkomlighet då vägen är smal och markmaterialet består av grus, den kantas på sina ställen dessutom av överhängande växtmaterial. Höjden saknar vägar vilket gör att få människor passerar genom området. Många upptrampade stigar syns i parken, vilket kan tyda på ytterligare behov av parkvägar.

Böjda siktlinjer

Parken varierar i allmänhet mellan öppna ytor och slutna ytor med hjälp av kupe-ring och genom växtmaterial samt byggda element. I parkens östra del, Aktivitetsrummet och Lekplatsen, är vägarna funktionellt raka och breda. Däremot förekommer slingrande vägar i parkens västra och sydvästra områden, Kullarna, Dalgången, Glemmes terrasser och Naturslingan. Dessa vägar ger upphov till böjda siktlinjer och en spänning att fortsätta framåt för att se vad som händer längre fram.

Hot:

Många av parkens bänkar saknar skydd i ryggen, vilket kan upplevas som obehagligt då besökaren saknar uppsikt bakåt. Längs alla parkens kanter som angränsar mot de stora vägarna Torsgatan, Dalagatan och Odengatan är stadstrafiken påtaglig. Framför allt gör den sig påmind visuellt och ljudmässigt längs kanterna i Aktivitetsrummet och vid den nordvästra entrén mot korsningen Odengatan-Torsgatan i Dalgången. Längs Naturslingan gör höjdskillnaden mot den lägre belägna staden att biltrafiken känns mindre påtaglig. Området kan också upplevas otryggt då mörkret infaller, eftersom växtlighet tillsammans med stigens svängda utformning skapar skymda hörn. Även Kullarna och delar av Lekplatsen kan upplevas otrygga nattetid, på grund av deras topografi, vilken ger upphov till skymda siktlinjer. I Oasen kan en känsla av utsatthet upplevas då området är vidsträckt, öppet och innehåller få element såsom buskar, träd eller byggda element. På Glemmes terrasser kan vandalismen i form av klotter skapa en otrygghetskänsla liksom klottret på kylaggregaten i Aktivitetsrummet. Kylaggregaten kan också upplevas som visuella hot, då de skymmer sikten samt omges av taggrädsstängsel.

Fascination

I allmänhet är inslag av fascination få i parken. Planteringsytor för blomsterprakt förekommer endast i ett fåtal områden och dessutom i liten mängd. Många av parkens områden saknar dessutom buskar, där småfåglar och fjärilar skulle kunna betraktas och lövprassel höras. Planteringsytor för blomsterprakt återfinns i Glemmes terrasser och i Aktivitetsrummet. Stora delar av parkens gräsytor är täckta av vårblommor vilka skulle kunna bidra till fascination. Dessutom är hun-

dar vanligt förekommande i parken, framförallt i Hundrastgården vilket ytterligare kan bidra till att fascination uppstår. I Aktivitetsrummets östra del gör den öppna ytan att en djup siktlinje bildas vilket möjliggör för betraktaren att iakttä himlen. I stora delar av parken är fågelsången påtaglig, men överröstas ofta i parkens kanter av buller från trafik samt ofta av mänsklig aktivitet i Aktivitetsrummet och Lekplatsen. Längs med Naturslingan och i Lekplatsens östra kant samt i Dalgången, är berghällar och bergsformationer synliga. Vattenelement saknas helt i parken, dock finns en anlagd vattenränna mellan Glemmes terrasser och Naturslingan vilken inte längre är i bruk.

Att befinna sig någon annanstans

I nordvästlig riktning blir gränsen mellan stad och park mer påtaglig på grund av parkens kuperade terräng samt inslag av träd- och buskbestånd. Mot staden ger höjderna upphov till en vägg vilken begränsar sikten in mot parken men tillåter sikt mot staden. Dock ses och hörs staden fortfarande från dessa områden vilket gör att upplevelsen av att befinna sig någon annanstans inte helt infinner sig. Väggarna skapar dock skyddade zoner längre in i parken, i Höjden och i Oasen. Där kan upplevelsen av att befinna sig någon annanstans infinna sig. I Oasen bidrar även omkringliggande husväggar till tystnad och känslan av ett rum bildas. I den östra delen av parken flackas kanterna ut och avsaknaden av buskskikt gör att gränssonen mellan stad och park blir mer diffus. Där bidrar också caféernas kommersiella verksamhet till genomströmning av folk och stadsliv.

Platsens omfattning

Parken är av den storleken att flera aktiviteter kan få plats och samsas. Buller från staden gör dock att parkens uppfattade yta krymper till storlek, då bullerutsatta kantzoner bildas.

Kompatibilitet

Eftersom parken innehåller många komponenter och möjlighet till olika typer av aktiviteter, kan många behov av stresslindrande aktiviteter tillgodoses. Individer med behov av fysisk eller social aktivitet, tillgodoses i Aktivitetsrummet, Lekparken samt Dalgången. Stadens intryck är dock visuellt och ljudmässigt påtagliga i dessa områden, vilket kan inkräkta på dessa områdens aktiviteter. Platser som tillfredsställer människors behov av ensamhet, rofylldhet och reflekterande uppfylls främst i Höjden. Utöver Höjden finns det områden med potential att uppfylla dessa behov, vilka är Oasen, Kullarna, Glemmes terrasser samt Naturslingan. Dessa brister dock på olika sätt i utformningen till att tillgodose dessa behov, genom att exempelvis rörelsen av människor genom området är hög eller att behov av rumsskapande element finns.

Abstrakt konst

I Oasens nedre del finns en abstrakt svart skulptur.

Sinnesstimulering

Kriteriet redovisas nedan specifikt för respektive område.

Aktivitetsrummet:

- Syn: Många synintryck som trafik på omgärdande gator, kylaggregat till isbanan, caféer, bollplan, minigolfbana och människor ger ett rörigt intryck. I om-

rådet syns också några blomplanteringar, gamla träd samt gräsbeklädda sittgradänger vilka dämpar de många intrycken något.

- Hörsel: Ljud från trafikbuller, människor som spelar fotboll eller samtalar är påtagligt. Svagt fågelkvitter dränks stundtals i människo- och trafikljud. Ljudet av tramp på områdets grusgångar hörs.
- Smak: Inget utmärkande
- Lukt: Inget utmärkande
- Känsel: Solstrålar och sittbänkars värme känns mot kroppen. Bollplanens konstgräs skiljer sig att gå på i jämförelse med övrig ytstruktur.

Lekplatsen:

- Syn: Många synintryck som de konstgjorda kullarna i gummi och andra ytmaterial som berghällar, sand, asfalt, trä liksom gamla träd. I området syns mycket aktivitet, framför allt i form av lekande barn och föräldrar som tittar på.
- Hörsel: Ljuden från barnen överröstar trafiken och fågelsången.
- Smak: Inget utmärkande
- Lukt: Lukt av damm och grus som kommer från barnens lek och av vind.
- Känsel: Många olika material ger upphov till olika känsel mot kroppen. Markmaterialet runt de konstgjorda kullarna i gummi är överraskande mjukt att gå på. På den stora kullen av gummiasfalt återfinns dessutom studs mattor som sviktat under fötterna. Solstrålar tillåts nå ner i Lekplatsen och sprider värme på huden.

Kullarna:

- Syn: Synintryck av böljande och svepande former med gräs och gamla träd. Biltrafik syns närmast kanten på området och i sänkan. De stora gamla träden skänker platsen skugga liksom den bevarade kandelaberlinden.
- Hörsel: Lekande barn ger ljud ifrån sig liksom svaga ljud från biltrafiken.
- Smak: Inget utmärkande
- Lukt: Gräsmattan ger ifrån sig en doft av fuktig jord.
- Känsel: Svag vind hittar in och skänker huden en sval känsla. Gräsmattan sviktat under fötterna och trädstammarna känns skrovliga under handflatan.

Dalgången:

- Syn: Bergsformationerna längs parkvägens ena sida är högst påtagliga liksom de gröna rhododendronbladen. Den slingrande parkvägen skapar ett spännande blickfång och en nyfikenhet att upptäcka vägen vidare. Bokarnas muskulösa stammar påkallar uppmärksamhet och fascinerar. Biltrafik och staden syns i delen närmast korsningen Odengatan och Torsgatan. Området ger ett skuggigt intryck på grund av de långsgående bergsformationerna och bokarnas vida kronor.
- Hörsel: Människor som promenerar igenom området, en del hundar och stadstrafiken hörs tydligt.
- Smak: Inget utmärkande
- Lukt: Inget utmärkande
- Känsel: Bokbarken känns len under handflatorna medan bergsformationerna känns skrovliga och hårda liksom hala under fötterna. Sittbänkarnas träsisar upplevs stumma mot kroppen.

Hundrastgården:

- Syn: Platsen ger ett monotont synintryck med den dominerande grusytan. De lekande hundarna bryter stundtals av det monotona intrycket. Platsen ser mycket brant ut och ger negativa synintryck från kvarlämnade hundfekalier samt den skymtande stadstrafiken.
- Hörsel: Påtagliga ljud hörs från hundskall och hundaktiviteter i gruset samt från brus av stadstrafik.
- Smak: Inget utmärkande
- Lukt: Lukt av damm och grus som kommer hundarnas lek.
- Känsel: Grusets ojämnheter känns under skorna.

Höjden:

- Syn: En böljande gräsbeklädd terräng med inslag av busk- och trädgångar samt inslag av berg i dagen. Synintrycken består främst av naturelement vilka påminner om varandra till uttryck.
- Hörsel: Det hörs ljud från vinden, svaga skall från hundar samt fågelkvitter. Det är förhållandevis tyst i jämförelse med många av de övriga områdena.
- Smak: Inget utmärkande
- Lukt: Gräsmattan ger ifrån sig doft av fuktig jord.
- Känsel: Bergets stumhet och gräsmattans stuns känns under fötterna. Vind och sol känns mot huden i ansiktet. Gräset är framkomligt torra dagar men bör kännas halt vid våtare väderlek.

Slänten:

- Syn: Här syns fläckvisa jordplättar i gräsmattan samt slokande påskliljor vilket tyder på hårt slitage. De intilliggande äldre husen samt gamla träd utgör också synintryck.
- Hörsel: Ljud hörs från lekande förskolebarn i det intilliggande området. Promenerande människor skapar ljud i gruset.
- Smak: Inget utmärkande
- Lukt: Inget utmärkande
- Känsel: Det känns halt under skosulorna vid passage över gräsmattan.

Glemmes terrasser:

- Syn: Klotter på de granitbeklädda terrassmurarna. Terrasserna ser kala och tomma ut och intorkade växtrester syns i planteringsytorna blandat med lökväxter och uppväxande perenner. Från området ses staden ovanifrån.
- Hörsel: Svagt trafikbrus och stadsliv samt fågelkvitter hörs.
- Smak: Inget utmärkande
- Lukt: En påtaglig lukt, nästintill illaluktande, från en sort av lilja.
- Känsel: Graniterrasserna känns hårda och ojämna under fotsulorna samt kalla mot kroppen. Vinden är påtaglig liksom solen då skydd över huvudet, som exempelvis trädkronor, saknas.

Naturslingan:

- Syn: Varierad terräng med olika naturelement som berghällar, buskar, lökväxter och grästuvor kantar stigen liksom några hus. Från området skapas utsikt över staden

- Hörsel: Ljud av trafikbuller, vind samt knaster från grus under skorna.
- Smak: Inget utmärkande.
- Lukt: Inget utmärkande.
- Känsel: Rosbuske som hänger ut över stigen hakar i kläderna. Växterna och berget kan lätt nås och kännas med händerna.

Oasen

- Syn: Den kuperade terrängen med en scillabeklädd backe bildar två olika nivåer. Dessa är gräsbeklädda och i den nedre delen syns stora gamla träd, buskplanteringar samt ett abstrakt konstverk. I den övre delen syns ett fåtal nyplanterade och äldre träd. Det övre området är öppet och ser kalt ut. Här skapas långa siktlinjer. I området ses också lekande barn.
- Hörsel: Området är relativt tyst, förutom inslag av lekande barn och ombyggnationer i direktkontakt med området.
- Smak: Inget utmärkande.
- Lukt: Inget utmärkande.
- Känsel: Det abstrakta konstverkets material känns hårt och ojämnt under handflatan.

Behovsnivåer

Resultat för kriteriet redovisas i kartan nedan (se figur 5).

Aktivitetsrummet tillåter utåtriktat engagemang genom att de många öppna ytor tillåter olika sorters aktiviteter som bollspel, fika och minigolf, vilka underlättar socialt umgänge. Dessutom skapar områdets många korsande vägar mötesplatser där socialt utbyte kan ske. I områdets kanter tillåter utformningen i form av gradänger, utspridda grupperade sittplatser samt naturelement, avskildhet. Dessa platser ger besökaren möjlighet till både aktivt deltagande och emotionellt deltagande.

Lekplatsens lekredskap uppfyller framför allt barnens utåtriktade engagemang, men också de vuxnas sociala interaktioner främjas vid sidan av barnens lek. Lekplatsens fåtal sittytor ger möjlighet till aktivt deltagande samtidigt som klippformationerna med utblick mot Aktivitetsrummets händelser, ger plats åt emotionellt deltagande.

Kullarnas kuperade terräng samt topografi möjliggör emotionellt deltagande då utsikt mot Lekplatsen samt Aktivitetsrummet återfinns i vissa delar av området. Dessutom gör topografin och höjdskillnaden att det finns potential till inåtriktat engagemang, då delar av området skiljs av från stad och intilliggande områden. Strukturer saknas dock i form av till exempel växtlighet, vilka kan förstärka rumsligheten och ge möjlighet till avskilda miljöer i mindre rum.

Dalgångens passagelika uppbyggnad ger en genomströmning av människor från parkens kärna ut mot områdets västra ände. Där öppnar Dalgången upp sig och mindre ytor bildas vilka erbjuder sociala mötesplatser. Ytorna intill områdets mur lämpar sig mycket väl till mer privata samtal och ger därmed plats åt aktivt deltagande. Områdets sittbänkar vilka löper längs med Dalgångens gångväg och ges stöd i ryggen av bergsformationen, lämpar sig för betraktelse av förbipasserande människor och djur, vilket infriar emotionellt deltagande.

Hundrastgårdens inhägnad skapar ett område där den specifika aktiviteten av hundrastning naturligt skapar sociala möten. Området främjar därför utåtriktat engagemang samtidigt som valfrihet till umgänge och val av konversationspartner finns. Detta gör att området också lämpar sig för aktivt deltagande.

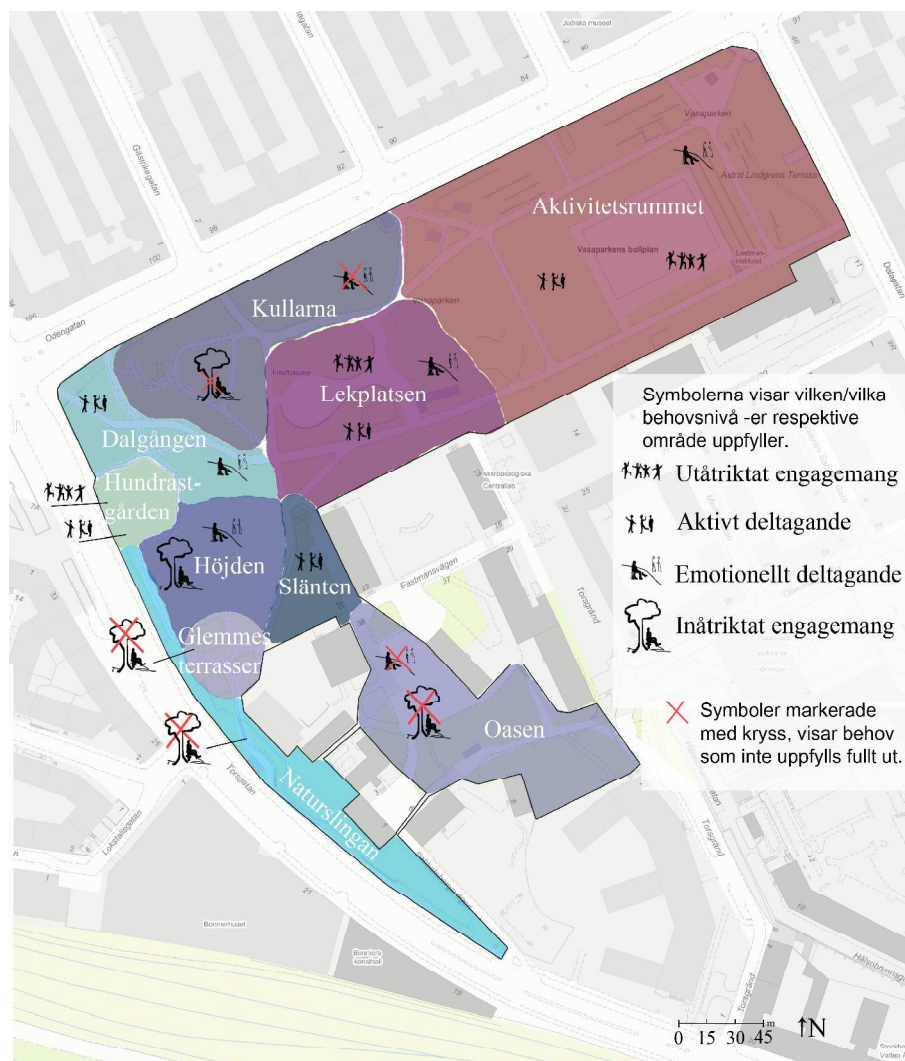
Höjden uppfyller behoven emotionellt deltagande och inåtriktat engagemang. På höjdens högsta punkt skapar vegetationen mindre rum för avskildhet. Slutningen med berghällar ner mot Dalgången och slänten, skapar utsikt samt sittmöjligheter för reflektion och betraktelse.

Slänten förbinder de norra och södra delarna av parken och skapar genom sin storlek och uppbyggnad möjlighet att promenera genom området och föra privata samtal, vilket infriar behovet av aktivt deltagande.

Glemmes terrasser ligger avskilt från övriga områden då den är belägen i parkens västra kant på en högre höjd. De tre terrassernas uppbyggnad med omgärdande murar ger potential till inåtriktat engagemang. Områdets sittmöjligheter är dock få och den omgärdande strukturen är inte tillräcklig för att skapa avskildhet. Dessutom upplevs ytorna inne i terrasserna kala och växtligheten är låg, vilket gör att den omslutande trygga känslan inte infinner sig.

Naturslingans naturlika karaktär med varierad topografi och slingrande vägar ger möjlighet till inåtriktat engagemang genom reflektion och promenader i avskildhet. I området är dock stadslivets ljudmässiga intryck märkbara vilket försämrar chansen att behovet uppfylls helt.

Oasens övre del består av en plan öppen yta i soligt läge och kan lämpa sig för emotionellt deltagande då genomströmning av människor är låg. Den låga mängden vegetation ger dock en känsla av utsatthet och gör därför att platsen inte uppfyller behovsnivån fullt ut. Den nedre delen av Oasen har potential till att uppfylla emotionellt deltagande och inåtriktat engagemang. Slänten som skiljer delarna åt är idag för brant för att möjliggöra sittande betraktelse av förskolebarnens lek. Den nedre delen saknar också, i sitt öppna läge, omslutande sittmöjligheter i avskildhet.



© Stockholms Stadsbyggnadskontor 2012-05-03

Figur 5. Kartan visar varje område, vilket tilldelats en eller flera behovsnivåer, som stämmer bäst in på områdets förutsättningar till stresslindrande aktivitet. Kartan redovisar huruvida området uppfyller behovsnivån fullt ut eller kräver åtgärder för att uppfylla behovet.

Sammanfattning av analys

Analysen visar att parken är lätt att orientera sig i och många element som äldre träd och likformiga gång- och cykelvägar återkommer genom hela parken. Parken kan dock inte anses monoton, utan bidrar med sina många rumsliga strukturer samt kuperade terräng till en sammanhållen park. Den kuperade terrängen ger också i många delar av parken upphov till vidsträckta vyer liksom till att det hotande trafikbullret från omgivande vägar minskas. Terrängens kupering skapar således skymda siktlinjer, vilket nattetid kan upplevas otryggt men som dagtid skapar böjda siktlinjer och istället skänker spänning åt parken. Analysen visar dock att parken ändå brister i att stänga stadslivet ute, både visuellt samt ljudligt, vilket är av vikt om upplevelsen av att befinna sig någon annanstans skall infinna sig. Fascination är en bristvara i parken och förekommer främst i form av prasslande löv på träden. Endast i vissa delar av parken förekommer ett fåtal fascinerande element som växtbäddar med blomsterplanteringar samt buskar. Detta gör att insekter och djurliv som lockas av buskar och blomster minimeras, vilka an-

nars tenderar bidra till fascination. Parken innehåller dock delar med öppna sikt-
djup vilka tillåter besökaren att fascineras av himmelen samt möjliggör för solens
strålar att ge besökaren en taktil känsla mot huden. Smaksinnet stimuleras inte i
någon del av parken och luktstimulerande element är få.

Sammantaget framkommer det av analysen att platser för utåtriktat engage-
ment och aktivt deltagande uppfylls i parken, vilket många av stadens invånare
kan vara i behov av. Dessa är Aktivitetsrummet, Lekplatsen, Hundrastgården,
Slänten samt Dalgången. Buller och stadsliv utgör dock påtagliga intryck i dessa
områden. Dessa områdens stresslindrande verkan kan därmed främjas genom att
främst reducera dessa intryck. Endast ett område, Höjden, uppfyller inåtriktat
engagemang och emotionellt deltagande fullt ut och kräver därför ingen större
åtgärd. Då endast detta område uppfyller aktivitetsbehovet hos individer vilka
upplever en högre stressnivå krävs vidare åtgärder i parken. De fyra områdena
Oasen, Glemmes terrasser, Naturslingan samt Kullarna har potential att utgöra
restorativa och rofyllda miljöer, vilka ger möjlighet till emotionellt deltagande
samt inåtriktat engagemang. Då dessa brister i att uppfylla aktivitetsbehoven fullt
ut föreslås därför mer omfattande designåtgärder, vilka förstärker områdenas
rådande strukturer i ett stressreducerande syfte.

Förslag till mindre omfattande designåtgärder

De områden vilka fyller funktionen av att vara aktiva och underlätta utåtriktat
engagemang samt det område vilket uppfyller inåtriktat engagemang och emot-
ionellt deltagande, kan åtgärdas genom mindre omfattande designingrepp. Detta
främst genom att dämpa stadens intryck samt splittrande intryck i vissa områden
och på så sätt främja områdenas respektive aktivitet och stressreducerande effek-
ter.

I Aktivitetsrummet bör de många intrycken utifrån staden och i området
dämpas. För att minska intrycken som platsens många element ger upphov till
kan till exempel lägre buskage användas mellan minigolfbanan och bollplanen.
Av den anledningen ges området en förenklad och mer sammanhållen struktur.
Genom att också placera mindre buskskikt i utkanten av området dämpas in-
trycken från stadstrafiken. I övrigt störande intryck i området såsom kylaggrega-
ten intill bollplanen, kan döljas med hjälp av klätterväxter eller plank. Genom att
intrycken från aktiviteterna till viss del skiljs åt inkräktar de inte på varandra
vilket bör främja det utåtriktade engagemangets och det aktiva deltagandets
stresslindrande verkan. Planteringarnas växter i området bör dessutom vara i
dova färger för att inte ge upphov till ytterligare intryck vilka kräver bearbetning.
Uppvärmda bänkar med skydd i ryggen skulle kunna främja det emotionella del-
tagandet genom att tillåta åskådning av bollplanen större delen av året.

Lekplatsen kan tillföras glesa buskage och mindre trädsamlingar där barnen
kan leka och finna avskildhet, liksom att betrakta utan att delta. Detta bör främja
såväl utåtriktat engagemang som emotionellt deltagande. Antalet sittplatser kan
utökas och dessutom vändas mot varandra för att också underlätta det utåtriktade
engagemanget samt det aktiva deltagandet vuxna emellan.

I Dalgången är trafiken påtaglig både visuellt och ljudmässigt. Området är
dessutom smalt och svänger vilket skapar skymda hörn. Dock bör området förbli
öppet så att känslan av trygghet kvarstår liksom att ytorna för aktivt och emot-
ionellt deltagande kvarstår. Däremot kan området göras ljusare genom att skugg-

tåliga blomster i ljusa nyanser används. Detta möjliggör också att fascination kan uppstå.

Hundrastgården som uppfyller aktivitetsbehoven utåtriktat engagemang och aktivt deltagande är idag av funktionella skäl en kal grusyta vilken till stor del saknar växtlighet. Till detta område kan därför träd tillföras som under sommarhalvåret ger möjlighet till skugga, vilket därmed kan främja områdets aktivitetsbehov. Dessutom kan områdets stängsel döljas av städsegröna häckplanteringar med avsikten att det skall smälta samman mer med omkringliggande områden liksom att en visuell kvalitet tillförs vinterhalvåret.

Slänten är idag utsatt för hårt slitage och fungerar främst som en passage. Området kan genom utplacering av sittbänkar med skydd i ryggen fungera restorativt för passerande människor där möjlighet till samtal av mer privat karaktär främjas vilket underlättar aktivt deltagande. Området utgör en av huvudvägarna till parken och bör därför förbli framkomlig med markmaterial som underlättar rörelse i form av exempelvis stenmjöl.

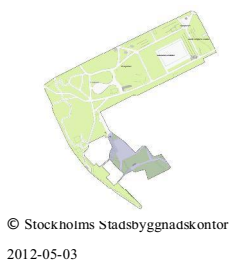
Höjden ger i sitt befintliga tillstånd möjlighet till inåtriktat engagemang och emotionellt deltagande och är den plats i parken som idag uppfyller dessa funktioner i störst utsträckning. Den befintliga utsikten över parken som främst är av naturlig karaktär bör bevaras då detta stämmer överens med områdets behovsnivåer samt uppfyller kriteriet fascination. Vägar genom området saknas och försämrar därmed tillgängligheten. Detta har dock den positiva fördelen att det minskar genomströmningen av människor i området, vilket förstärker områdets möjlighet till rofyllda aktiviteter i avskildhet. Området är till viss del utsatt för buller, men för att inte konkurrera med utsikten bör detta endast åtgärdas på de platser som är mest utsatta. Hur mycket ljud som kan dämpas och med vilka medel för att inte ge upphov till nya störande inslag, är diskutabelt. Istället kan uppmärksamheten från ljudet avledas visuellt med hjälp av buskage. Idag finns inga konstruerade sitttytor i området, istället skapas tillfälliga sittplatser av besökarna på klipphöllar och gräsytor. Att tillföra sittplatser skulle kunna göra området mer åtkomligt och inbjuda fler till platsen. Detta skulle i sin tur minska avskildheten och de återhämtande effekterna platsen idag ger, vilket också talar för att låta området vara i sitt befintliga skick. Det som bör åtgärdas är främst föryngringsbeskränkning av de buskage, vilka fått växa fritt samt att rensa dessa från sly och därmed öka områdets trevnad.

Förslag till mer omfattande designåtgärder

Till de fyra områdena Oasen, Glemmes terrasser, Naturslingan samt Kullarna vilka har möjlighet att uppfylla behovsnivåerna emotionellt deltagande samt inåtriktat engagemang, föreslås mer omfattande åtgärder. Åtgärderna föreslås utifrån områdenas befintliga förutsättningar och uppbyggnad vad gäller bland annat vegetation och vägar, i syfte att uppfylla tilldelad behovsnivå och på så sätt verka stresslindrande.

Oasen

Från Oasen (se figur 6-8) flyttas det abstrakta konstverket till Dalgången, vilket är ett aktivt rum som innehåller färre



© Stockholms Stadsbyggnadskontor
2012-05-03

sannesintryck än övriga aktiva rum. Detta bör genomföras i och med att abstrakt konst kan upplevas obehagligt för stressade människor, vilket därmed kan leda till att den återhämtande effekten försämras. Buskage och trädplanteringar bör tillföras området för att förstärka områdets rumsliga struktur i form av väggar och tak. Detta gör rummet mer komplext liksom mindre utsatt. Buskage som formar mindre rum och som tillåter individen att sitta ner i avskildhet, dock utan att känna otrygghet, tillförs i nedre Oasen (se figur 6). Här kan också sittgradänger mellan områdets övre och nedre del ge plats för emotionellt deltagande, då möjlighet att sittande betrakta områdets händelser tillåts. Häckarna bör vara höga nog att sikta från rummet tillåts, men sikten in mot den sittande personen dämpas. Häckarna som används bör vara sådana att de lockar till sig mindre djur som fåglar och insekter, exempelvis häckar med bär som berberis, slån, slånaronia, nyponros. Detta kan ge upphov till fascination samt att känslan av att befinna sig någon annanstans infinner sig.

Till områdets övre del kan trädplanteringar tillföras för att minimera hotet av utsatthet liksom stimulera smaksinnet (se figur 7). Dessa bör vara fruktträd som exempelvis äppel- och körsbärsträd. Genom trädens löv- och stundtals frukt- samt blomsterklädda kronor, stimuleras således även det visuella sinnet under stora delar av året.

Glemmes terrasser

Terrasserna kan med enkla medel förbättras och uppfylla behovet inåtriktat engagemang. Genom en intensivare skötsel samt klottersanering förstärks områdets kvaliteter. Dessutom kan sittmöjligheterna förbättras och vintertid kan platsens nyttjande ökas med

hjälp av uppvärmda sitsar. Tre terrasser ges olika teman, med olika sinnestimuleringar. Terrasserna är tillräckligt höga för att ge ett omslutande



Skiss av Jenny Lindkvist

Figur 6. Visar designåtgärder i nedre delen av Oasen



Skiss av Madelaine From Björk

Figur 7. Visar designåtgärder i övre delen av Oasen



Foto av Madelaine From Björk

Figur 8. Visar övre (th) och nedre (tv) Oasen i befintligt tillstånd



© Stockholms Stadsbyggnadskontor
2012-05-03



Foto Madelaine From Björk

Figur 9. Terrass för stimulering av synsinnet.

intryck som till viss del förhindrar den utomstående betraktaren att se in. I den första terrassen skapar detta möjlighet att använda starka färger (se figur 9-10), utan att påverka den stressade individen som inte klarar av starka färger. På så sätt ges en valmöjlighet, där individen som får energi från starka färger kan välja att vistas i rummet. I detta rum kan perenner och annueller i starka kulörer stimulera synsinnet. Exempel på växter som kan användas är tulpaner i starka röda färger, tidig forsythia, stormhatt, nävor, flox, kirgislök, liten stefanandra, vingad benved, höstanemon med mera. Till denna terrass bör även växter liknande gullregnets skira karaktär tillfogas, med avsikten att skapa ett skirt tak samt en omslutande känsla.

Den andra terrassen bör istället fokusera på den taktila känslan (se figur 11 & 13). Här bör växter vilka är sköna att ta på användas liksom ett varierat markmaterial som ger upphov till knaster under skorna. Minst en av planteringsbäddplanteringsbäddarna bör höjas upp för att underlätta för människor i olika åldrar att komma åt växterna. Exempel på växter är: lammörön, kungsnäva, salvia, klematisens ludna bollar, svansfjädergräs och så vidare. I denna terrass kan också smaker stimuleras om örter planteras. De örter som används, kan med fördel vara flitigt använda i den svenska matkulturen, men även växter som ofta används i andra kulturer. På så sätt skapas en förnimmelse och igenkänning, vilket kan skänka trygghet hos flertalet besökare samt ge upphov till rofylldhet. Utanför terrassen finns idag en asfalterad yta, vilken kan ersättas med en grusgång för att frambringa knaster. Detta markmaterial kan också återkomma vid sittbänkarna inne i terrassen för att främja platsens samstämmighet. Terrassens rumsliga struktur kan förstärkas genom att klängväxter, som har karaktär på vintern såsom klätterhortensia eller det höströda Engelmansvinet, tillåts klättra längs terrassens befintliga pelare. På så sätt skärmas det visuella stadslivet av och känslan av att befinna sig någon annanstans kan infinna sig. Detta bidrar även till att det hårdgjorda intrycket som terrassen idag ger, dämpas.

Den tredje terrassen bör stimulera luktsinnet (se figur 12 & 14). Doften fördröjs på platsen genom att den omgärdande strukturen förstärks med klätterrosor.



Skiss av Madelaine From Björk

Figur 10. Åtgärd av terrass för stimulering av synsinnet.



Skiss av Madelaine From Björk

Figur 11. Åtgärd av terrass för stimulering av Känslan.



Foto av Madelaine From Björk

Figur 13 & 14. Foto (tv) visar befintlig terrass för stimulering av känslan, foto (th) visar befintlig terrass för stimulering av luktsinnet.

En portal med klätterrosor markerar rummets entré. Doften bör variera med årstiden, där en huvuddoft dominerar varje årstid, bortsett från vintertid då få växter är aktiva. Vår kan smult-
ronschersmin utgöra den huvudsakliga doften, medan rosor tillåts ta över sommartid. Till hösten bidrar katurans sockervaddsdoft till platsens tema. Det skira trädet skapar tak, vilket ger skugga varma sommardagar.



Skiss av Jenny Lindkvist

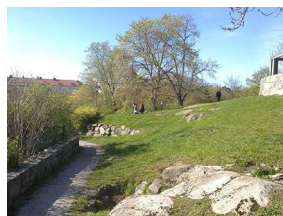
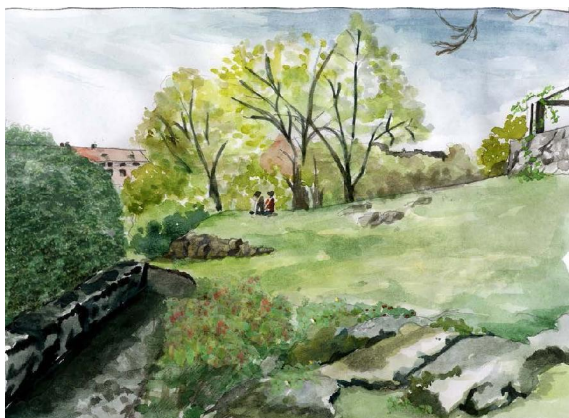
Figur 12. Åtgärd av terrass för stimulering av luktsinnet.

Naturslingan

Naturslingan (se figur 15 & 16) vilken har potential till inåtriktat engagemang, slingrar sig fram på en terrasserad bergsklack, vilken längs slingans väg skapar olika höjdnivåer samt främjar promenad i lägre tempo. På de högre partierna kan lägre smakrika växter med exempelvis bärrplanter för att stimulera smaksinnet, till exempel smultron. Även hallonbuskage och andra bärgivande växter kan infogas längs slingans lägre partier. Detta stimulerar den enskildes promenad och ger stresslindring genom att ytterligare fördröja individens promenadtempo. Högre bärbuskar förstärker också de böjda siktlinjerna vilka återfinns i de slingrande delarna av stigen. Den befintliga vattenrännan kan också restaureras för att vatten skall kunna forsa längs sluttningen. Detta tillsammans med prasslande lövbuskar skulle kunna bidra till att det påtagliga bullret från trafiken dämpas eller överröstas.



© Stockholms Stadsbyggnadskontor
2012-05-03



Skiss (tv) av Jenny Lindkvist, foto (th) Madelaine From Björk

Figur 15 & 16. Skissen visar designåtgärd vid Naturslingan där växter med prasslande löv infogats samt bärgivande växter som tillsammans skapar distans till staden. Fotot ovan th visar Naturslingans befintliga tillstånd.

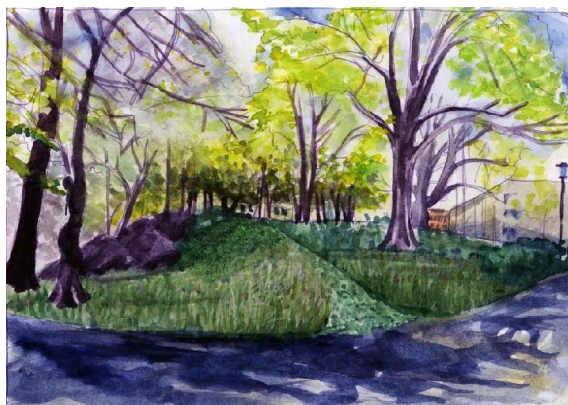
Kullarna

I området Kullarna skulle buskpartier kunna dämpa intrycken från trafiken. Buskpartierna bör dock vara så skira att känslan av trygghet inte hotas (figur 16 & 17). Genom att låta gräset växa sig högt och klippa fram mindre stigar genom området skapas en vildare och mer friväxande karaktär. Detta bör ge besökaren en mer omslutande känsla, vilken lämpar sig för stillsamma och ensamma promenader. Stigarna som klipps fram i slingrande mönster antas också minska genomströmning av människor, då dessa gör framkomlighet-



© Stockholms Stadsbyggnadskontor
2012-05-03

en mindre effektiv. Den befintliga mindre använda asfaltsvägen som löper genom västra delen av området tas bort för att istället bli en framklippt stig. Typiska svenska kulturväxter infogas för att ge området en vildare karaktär. Växter som häggmispel, rundhagtorn, nyponros, måbär, vinbär och skogskornell kan användas. I det friväxande gräset kan också frösådda ängsblomster som vallmo och smörblomma växa till.



Överst tv foto av Madelaine From Björk, nederst skiss av Jenny Lindkvist
 Figur 16 & 17. Fotot överst (th) visar Kullarnas befintliga tillstånd. Skissen (tv) visar hur Kullarna genom insädd av ängsblommor och framklippta gräsgångar kan bli en plats med vild karaktär för lugnt promenadtempo och reflektion.

Diskussion

Vårt arbete bottnade i intresset för stress vilket har blivit ett allt vanligare folkhälsoproblem, framför allt hos människor bosatta i staden. Intresset för stress sammantaget med vårt blivande yrke som landskapsarkitekter, där möjligheten att genom en genomtänkt gestaltning skapa miljöer vilka förebygger stress, var grogrunden till arbetet. En genomtänkt gestaltning i den bemärkelsen att den baseras på en genom forskning utarbetad analysmetod, speciellt framtagen med anledning att skapa miljöer i staden vilka har stressreducerande effekter. Att gröna miljöer i staden är av vikt för människans stresslindring, styrks i Grahn och Stigsdotters (2003) undersökning vilken påvisar att god tillgång till gröna ytor har en positiv inverkan på människors stressnivå. Detta talar för att en stadsparks utformning är av vikt för människans möjlighet till återhämtning i staden, då den utgör en vardagsmiljö för människorna vilka är bosatta i staden eller passerar den dagligen. Utgångspunkten i vårt arbete var därför att i litteraturen finna aspekter, vilka belyser gröna miljöers positiva inverkan på människans återhämtning samt att sammanställa dessa i kriterier. Dessutom var avsikten att pröva dessa på en befintlig stadspark genom analys och gestaltning i form av designåtgärder, vilka stärker parken som en stressreducerande miljö.

Kriterierna som sammanställdes utifrån litteraturens aspekter kunde användas i en analys och till att föreslå designåtgärder och därmed har arbetets syfte uppnåtts. Möjligheten att i detta arbete bedöma värdet av analysens och designåtgärdernas effekter i realiteten var dock begränsade. Dels med anledning av den tid och de resurser en sådan omfattande undersökning skulle ta i anspråk, men också på grund av den problematik i form av mätbarhet och validitet som en sådan studie innebär. I detta arbete kunde vi därför endast ta stöd i vad den teoretiska bakgrunden påtalar är av vikt vid skapandet av stresslindrande miljöer. Där exempelvis Kaplan (Kaplan 1995 se Kaplan 1983) påtalar vikten av fascination

vilket många naturelement, såsom prasslande löv, ger upphov till. Den teoretiska bakgrunden utgör dock i sig en tvådelad problematik. Denna bottnar dels i att studierna främst utförts av psykologer vilkas teorier är svåra att ta till en designnivå, då de på ett övergripande plan beskriver stressreducerande miljöers strukturer och därmed utelämnar konkretiserade lösningar att applicera i en direkt miljö. Den andra delen av problematiken handlar om den forskning vilka teorierna är baserade på. Delvis är forskningen begränsad i sin omfattning och i sitt antal. Dessutom grundar den sig till största del på studier vilka jämför stresslindring i naturmiljöer kontra stresslindring i hårdgjorda urbana miljöer, vilket kan var missvisande för vårt arbete då stadsparken både utgör en grön miljö samtidigt som den är en del av staden.

Att i litteraturen finna aspekter vilka kunde sättas i samband med gröna urbana miljöer innebar vissa svårigheter för sammanställningen av kriterier. Många av aspekterna är vagt definierade i litteraturen och till viss del ospecifikt skildrade, vilket gav oss ett brett utrymme för tolkning till kriterier. Ett exempel är begreppet kompatibilitet, vilket av Kaplan och Talbot (1983 ss. 163-203) formuleras bero på miljöns förutsättningar vilka måste stämma överens med individens förväntningar och avsikter. Något som för oss är svårt att förutsäga för samtliga individer i en stad. Detta kriterium tolkade vi därför i enlighet med arbetets ämne, stresshantering, till att individen i staden är i behov av stresslindring i olika grad och därför av olika miljöer. Ett annat exempel är kriteriet abstrakt konst, vilket enligt Ulrich (1999 ss. 27-86) tenderar att väcka starka känslor hos människor och försvåra stressade individers tillstånd. Huruvida byggda element som exempelvis gummiasfaltskullarna i olika kulörer, kan liknas vid abstrakt konst och därmed inverka på besökarnas tillstånd, är svårt för oss att bedöma. Frågan om offentliga miljöers byggda element i gränslandet till abstrakt konst, kan därför utgöra en ingång till forskning som bör utredas vidare.

Vår tolkning från aspekt till kriterier tillsammans med den subjektiva bedömningen som en analys delvis utgör, kan också föranlett ett missvisande resultat i analysen liksom vid förslag till designåtgärder. Vi vill därför poängtera vikten av att metoder med tydliga kriterier för analys och förslag utvecklas, något som detta arbete förhoppningsvis kan uppmuntra till. Kriterierna togs fram för att testas på Vasaparken, men utföll så generella att de även bör kunna användas på andra liknande miljöer. Det är dock viktigt att vara medveten om att kriterierna i detta arbete endast skall utgöra en vägledning för designåtgärder och inte en checklista, då varje plats är unik och dess förutsättningar är avgörande för hur åtgärderna ter sig. Med detta kan sägas att en stadspark, vilken uppfyller kriteriet för naturelement då den innehar sten och berg, inte endast av den orsaken utgör en stresslindrande miljö då det är helheten och sammanhanget i miljön som avgör dess stresslindrande verkan.

I analysarbetet uppdagades att kriterierna stundtals gick in i varandra och gav upphov till samma behållning liksom ibland motsatte sig varandra. Det var därför nödvändigt att då kriterierna motsade sig varandra, rangordna och välja det kriterium vilket stämmer överens med platsens förutsättningar, för att åstadkomma ett betydande resultat för platsen som stresslindrande miljö.

Ett exempel när denna problematik återkom gällde kriteriet markmaterial, vilken belyser vikten av framkomlighet och tillgänglighet, samt kriteriet behovsnivåers nedersta nivå som förespråkar ensamhet. Kriteriet behovsnivåer härstammar från hälsoträdgårdarnas läror, där antalet människor är begränsade,

vilket tillåter ett samspel av tillgänglighet och avskildhet. I en stad är däremot brukarna många till antal, vilket bidrar till att flera människor har tillgång till miljön och därmed begränsar möjligheten till avskildhet om tillgänglighet skall uppfyllas i alla delar av parken. I en parkmiljö i staden blev därför frågan hur vi på bästa sätt kunde minimera antalet personer till vissa delar av parken med motivet att skapa enskilda miljöer vilka kan bidra till vila och stressreducering. Detta ger dock ett etiskt dilemma, då människor utestängs från vissa delar av parken, vilket föranleder frågan om det är rätt att försvåra för vissa människor att vistas i delar av parken för att uppnå avskildhet för andra? Dessutom väcks frågan om vilka människorna är som blir utestängda, då dessa också kan vara i behov av stresslindring i avskildhet? Under arbetet blev vi också varse om att vissa kriterier svarar på samma sak och i många fall kan leda till samma utslag av designåtgärder. Till exempel korrelerar kriteriet fascination ofta med stimulering av sinnen såsom hörseln, där samma designelement kan uppfylla båda kriterierna.

Kriteriet vilket gäller sinnesstimulering, speciellt hörselsinnet, är återigen intressant att diskutera. Tauchnitz³ menar på att vatteninslag kan användas med ändamålet att dölja mindre behagliga ljud som trafikbuller. Vi använde oss därför av vatteninslag som en designåtgärd i området Naturslingan. En fråga som väcks är dock vilka konsekvenser som följs av att överrösta ett ljud med ett annat och därmed ökar den totala decibelnivån? Detta kanske bidrar till att individen i slutändan upplever fler intryck än innan, vilket i sådana fall skulle kunna inverka negativt på individens stresshantering.

Under arbetes gång var det intressant att se hur rehabiliteringsträdgården i Alnarp genom design hade omsatt sinnesstimulering i praktiken. Sinnesstimulering var ett av de kriterier som hade stor betydelse för vårt förslag av designåtgärder, då detta är ett av de kriterier vilket är bäst anpassat till utformning. I en stadspark, vilket nämnts innan, är besöksfrekvensen hög liksom slitaget. Detta kan därmed i vissa fall ge konsekvenser för sinnesstimuleringens tänkta funktion i parken. Dels för att besöksfrekvensen begränsar utrymmen till rofylldhet vilket kan försämra sinnenas stimulering, men också att slitaget begränsar möjligheten att ta del av sinnesstimulerande element.

Kriteriet behovsnivåer hjälpte oss under arbetets gång genom att påtala vikten av vissa typer av miljöer, vilka främjar och uppfyller särskilda behov. Med det i åtanke hade vi en utgångspunkt i varje områdes karaktärer, vilka med hjälp av övriga kriterier kunde förstärkas för att uppfylla ett specifikt behov.

Arbetet utfördes under våren, vilket kan ha gett konsekvenser för resultatet. Även om vi som blivande landskapsarkitekter är medvetna om växtmaterialalets årstidsdynamik liksom kan föreställa oss upplevelsen av parken och aktiviteterernas variation under årets övriga årstider, fanns det en svårighet i att fullt ut få en korrekt bild av parken. Den rådande årstiden kan därför ha inverkat på parkens analysresultat och därmed gett ett annat designutslag än om den utförts en annan årstid.

Slutligen

Vi har i detta arbete givits möjligheten att beröra ämnet miljöpsykologi på ytan och därav till viss del fått ta del av dess komplexitet. Under arbetets gång upp-

³ Frederik Tauchnitz Trädgårdsmästare vid Alnarpsrehabiliteringsträdgård, samtal den 27 april 2012.

täckte vi att det både föreligger en problematik och en fördel i att ämnet är tvärvetenskapligt. Ämnet ligger till grund för många insikter där vetandet behandlas på mer än en ämnesnivå, vilket kan ge genomtänkta lösningar som tagit hänsyn till fler infallsvinklar. Detta kan också vara till nackdel då forskningen utförs inom olika yrken med varierande tillvägagångssätt, vilket skapar en svårighet att tillgodogöra sig resultaten inom ett annat yrkesområde. Med ursprung i detta resonemang vill vi lyfta vikten av ökad forskning inom yrket landskapsarkitektur i ämnet miljöpsykologi med syftet att med stöd av forskning kunna gestalta stresslindrande miljöer i staden, vilket vi ser ett ökat behov av i framtiden. En forskning som skulle kunna utgöras av jämförelser mellan olika gröna urbana miljöer och ligga till grund för design vilken har en stresslindrande inverkan.

Referenser

- American Horticultural Therapy Association. *Frequently Asked Questions*.
[Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.ahtha.org/content.cfm?id=faq> [2012-04-19]
- Bengtsson, I-L. 2010. Vem kommer till Alnarps terapiträdgård? I: Grahn, P. & Ottosson, Å (red.). *Trädgårdsterapi*. Lettland: Livonia print
- Bergianska trädgården. *Historia*. [Elektronisk] Tillgängligt:
http://www.bergianska.se/index_historia.php [2012-04-24]
- Grahn, P. 2010. Därför mår vi bra i natur och trädgård. I: Grahn, P. & Ottosson, Å. (red.). *Trädgårdsterapi*. Lettland: Livonia print
- Grahn, P. 2005. Om trädgårdsterapi och terapeutiska trädgårdar. I: Johansson, M. & Küller, M (red.) *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Grahn, P. 2009. Trädgårdsterapi – en exposé. I: Nilsson, G (red.). *Trädgårdsterapi*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Grahn, P. & Stigsdotter, A. U. 2003. Landscape planning and stress. *Urban forestry & urban greening* 2: 1-18.
- Gunne, N. 2007. Modernt avstamp i historisk park. *Arkitekten* 11:34-40.
- Hartig, T. 2005. Teorier om restaurativa miljöer – förr, nu och i framtiden. I: Johansson, M. & Küller, M (red.). *Svensk miljöpsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Honeyman, M. K. 1992. Vegetation and stress : A comparison study of varying amounts of vegetation in countryside and urban scenes. I: Relf, D. *The Role of Horticulture in Human Well Being and Social Development*. Portland: Timber Press
- Kaplan, S. & Talbot, J. F. (1983). Psychological benefits of a wilderness experience. I: I. Altman & J. F. Wohlwill (red.). *Behavior and the Natural Environment*. New York: Plenum.
- Kaplan, S. 1995. The restorative benefits of nature: toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology* 15:169-182. Citerar Kaplan S. A model of person-environment compatibility. *Environment and Behavior* 15: 311-332. 1983
- Kuo F. E. & Sullivan W. C. Aggression and Violence in The Inner City – Effects of Environment via Mental Fatigue. *Environment and behavior*. 33(4): 543-571
- Lindfors, L & Tauchnitz, F. 2010. Trädgården som upplevelserum. I: Grahn, P & Ottosson Å. *Trädgårdsterapi*. Lettland: Livonia print
- Nationalencyklopedin (uå). *Design* [Elektronisk] Tillgänglig:
<http://www.ne.se/design/152567> [2012-05-30]
- Nilsson, G. 2009. Trädgårdsterapi. Lund: Studentlitteratur AB.
- Nygren, Å., Åsberg, M., Jensen, I., Vingård, E., Nathell, L., Lisspers, J., Eriksson, S. & Magnusson, S. (2002). Vetenskaplig utvärdering av prevention och rehabilitering vid långvarig ohälsa. Bilaga 2:8, Handlingsplan för ökad hälsa i arbetslivet, SOU 2002:5, Stockholm

- Previas (2001). *Stress – Översiktlig teoretisk bakgrund*. [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.it.uu.se/edu/course/homepage/hcinet/ht04/library/docs/Stress-bakgr.pdf> [2012-04-18]
- Riksdagen. 2011. Hållbara städer – med fokus på transporter, boende och grönområden. Stockholm: Riksdagstryckeriet.
- Sida (2009). *Visste du detta om urbanisering?* [Elektronisk] Tillgänglig: <http://www.sida.se/Svenska/Bistand--utveckling/Globala-utmaningar/Visste-du-detta-om-urbanisering/> [2012-04-12]
- Stigsdotter, U. A. & Grahn, P. 2002. *What makes a garden a healing garden?* *Journal of Therapeutic Horticulture* 13:60-69.
- Ulrich, R. S. 1993. Biophilia, biophobia, and natural landscapes. I: Kellert, S. R. & Wilson, E. O (red.). *The Biophilia Hypothesis*. Washington, D.C.: Island Press.
- Ulrich, R. S. 1999. Effects of Gardens on Health Outcomes: Theory and Research. I: Cooper Marcus, C. & Barnes, M. *Healing gardens: therapeutic benefits and design recommendations*. New York: John Wiley & Sons Inc
- Ulrich, R. S. 1986. Human responses to vegetation and landscapes. *Landscapes and Urban Planning* 13:29-44.
- Ulrich R. S., Simons R. F., Losito, B. D., Fiatarone, E., Miles, M. A. & Zelson, M. 1991. Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of environmental psychology* 11:201-230.
- Währnberg, P. 2010. Naturunderstödd hälsovård har en framtid. I: Grahn, P. & Ottosson, Å (red.). *Trädgårdsterapi*. Lettland: Livonia print
- Åström, K. 1993. Stadsplanering i Sverige. Stockholm: Kell Åström & Byggförlaget